

Kurztext

Cora Wetzstein

Low-Carb-Seelenfutter

64 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6630-2



Gute-Laune-Kick mit Doppeleffekt: Die Low Carb-Seelenfutter-Rezepte von GU sind Balsam für die Stimmung – und helfen dem Körper, sich leichter zu fühlen. Damit lässt sich an trüben Tagen ohne Reue nach Herzenslust in wärmenden Glückmachern schmelzen. Die cremigen Pürees und Risotti, dampfenden Suppen, Aufläufe, Gratins und nudeligen Schlemmereien machen sich nicht auf den Hüften, sondern nur auf dem Stimmungsbarometer bemerkbar. Statt Reis, Pasta oder Pommes besteht die kulinarische Erste-Hilfe-Truppe aus Veggie-Yummies wie Pilzen, Hülsenfrüchten, Nüssen und Gemüse-Nudeln, aber auch aus zartem Fisch und Fleisch sowie süßen Seelenstreichlern. Perfekte Low-Carb-Kombis mit dem für GU typischen Gewusst-wie: raffiniert und einfach nachzukochen. Ofenkäse mit Birnensenf, Halloumi-Burger, Lachs mit Ras-el-Hanout-Schaum oder Low-Carb-Cheesecake lassen die Seele wieder Luftsprünge machen! Und zum Ausklappen auf einen Blick on Top: Die besten Low-Carb-Alternativen für Fast Food und Beilagen.