

Kurztext

Martina Kittler

Lunch im Glas

Goodbye Kantine, hello Fitfood

ePub

6,99 € (D) / 6,99 € (A) / 10,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5269-5



Einwecken war gestern, heute wird geschichtet! Statt Zwetschgen, Quitten und Co. kommen jetzt jede Menge knackige Salate und feine Süsschen ins Glas - und dann für die gesunde Pause mit ins Büro. Das Prinzip ist ganz einfach: Dressing und Zutaten Schicht für Schicht ins Glas, Deckel drauf und ab in den Kühlschrank. So bleibt bis zum nächsten Morgen alles topfrisch und kann direkt im Glas mit ins Büro. Zur Mittagspause den Schichtsalat einmal durchmischen - guten Appetit! Und die Suppen-Zutaten im Glas einfach mit kochendem Wasser aufgießen, umrühren, fertig. Was zunächst vielleicht nach schlechtem Fastfood klingt, ist im Gegenteil gesundes Fitfood: Durch die perfekte Kombination der Zutaten steckt der Lunch voller wertvoller Nährstoffe. Und das gibt Ihnen die nötige Energie, das berühmte Nachmittagstief mit Schwung zu meistern.