

## Kurztext

---

Tanja Dusy

### **Besser Essen**

**Dein Rezepte-Guide durch den Ernährungsschunzel**

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5664-8



Vegetarisch oder vegan allein genügt nicht mehr. Trendbewusste Genießer möchten sich gesund ernähren und insgesamt: einfach smarter essen. Keine Industrieprodukte mehr, sondern lieber DIY: Aufstriche, Nussmilch, Frischkäse, cleane Basics zum Selbermachen, die sich gut kombinieren lassen. Überhaupt soll Kochen unkompliziert sein: No-need-to-cook-Rezepte für coole Suppen oder Bowls, Raw Food und Quick-and-easy-Rezepte sind angesagt. Doch zum gesund Essen gehört noch mehr: Tipps, Infos, fundierter Rat - Brain Food eben, das hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen: Was ist gesund, was nicht, was tut mir gut, was nicht? Besser Essen von GU hat auf all das eine Antwort und noch viel mehr: Einfache, kreative Rezepte für Snacks, Salate, Suppen, Frühstück, warme Gerichte und Süßes. Dazu Infos über alles Wissenswerte zu aktuellen Food-Trends: von Raw Food bis Zucker, von Gluten bis Low Carb. Bei Quinoa-Bowl, Zimt-Tomaten oder Speedy Wok wird besser Essen zum Vergnügen. Easy und gesund!