

Kurztext

Cora Wetzstein

Lunch im Glas

64 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-6852-8



Ganz schön durchsichtig ist das, was der GU-KüchenRatgeber Lunch im Glas da präsentiert: die neue, zeitgemäße Compliance für die Mittagspause im Job. Transparenz wird großgeschrieben, gefolgt von stressfreiem, gesundem Genuss. Kein Drängeln in der Kantine mehr, kein hastiges Runterschlingen fettiger Teilchen aus dem Snack-Shop, kein schlaffes Herumhängen nach dem Mittagessen. Stattdessen: bunt geschichtete, Sattmacher-Salate für jede Jahreszeit, klassische Lieblingssuppen, trendig aufgepeppt und süße Glas-Mahlzeiten, die nach Wohlfühlen schmecken und gesund sind. Alles locker vorzubereiten, leicht zu transportieren und so ausgewogen komponiert, dass man wunderbar satt wird und das Mittagstief garantiert ausbleibt. Orientalischer Couscous-Salat mit Rauchmandeln, Brezensalat mit Gelbwurst, Kirchererbsen-Feta-Suppe oder Overnight Oats mit Schokolade machen eines glasklar: Daran finden Veggies wie Fleischfans Geschmack, und das Bekenntnis zur Kantinen-Currywurst fällt schwer!