

Kurztext

Sarah Schocke / Alexander Dölle

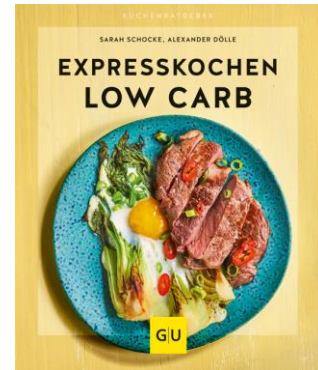
Expresskochen Low Carb

64 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Nicht definiert

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

ISBN: 978-3-8338-6850-4



Genuss im Turbogang: Der GU-KüchenRatgeber Expresskochen Low Carb bringt Blitzhacker, Pürierstab und Messer jetzt so richtig auf Hochtouren und macht im Eiltempo möglich, wovon viele träumen: Schnell und gesund kochen mit viel Genuss. Der Trick: Weniger ist mehr! Weniger Kohlenhydrate, weniger Stress in der Küche, dafür mehr Zeit zum Genießen und ein leichteres, schlankeres Lebensgefühl. In weniger als 30 Minuten bereiten auch Anfänger am Herd mit den Rezepten und Tipps schlanke, gesunde Sattmacher zu, mal mit Fleisch, Fisch oder Geflügel, mal mit Tofu, Käse oder Ei und immer: mit viel frischem, knackigem Gemüse! Ob Melonensalat mit Feta, gegrillte Avocado, Zoodles mit Garnelen, Roastbeef-Rolls, Tomatenhähnchen, Portobello-Burger oder Kürbis-Toast – alle Rezepte sind von der schnellen Truppe und lassen sich superleicht zubereiten. Von der Suppe bis zum Salat, vom Snack bis zum warmen Wohlfühlessen – das Dream Team für schnelles Abnehmen heißt: High Speed plus Low Carb!