

Kurztext

Lena Merz

Meal Prep

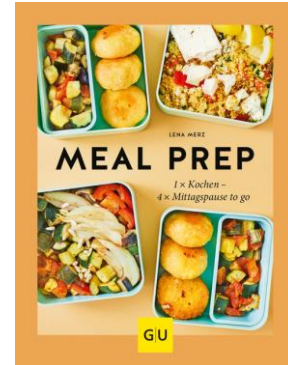
1 x kochen – 4 x Mittagspause to go

144 Seiten, mit ca. 150 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6697-5



Meal Prep? Ein cleverer Fall von 1 × Kochen, 4 × Schlemmen! Meal-Prep-Videos werden auf Youtube hunderttausendfach geklickt – kein Wunder, wenn man sieht, wie einfach, schnell und lecker Vorkochen sein kann. Ob bunte Bowl, leckerer Salat, würziges Nudelgericht oder wärmende Suppe: Mit nur 1 × Kochen sind 4 Portionen fertig – und die warten dann gut verpackt im Kühlschrank auf Ihren Einsatz in der Mittagspause. Versprochen: In maximal 1 Stunde pro Woche sind alle Portionen fertig! Damit's nicht jeden Tag gleich schmeckt, werden die Gerichte für jeden Tag raffiniert variiert. Einfachheit ist bei diesem Meal-Prep-Buch oberstes Gebot: Darum eignen sich Zutaten, die easy auf einem Blech gegart oder nur kurz in der Pfanne gebraten werden für unsere Rezepte am allerbesten. Jedes Rezept ergibt 4 Gerichte für 4 Mittagspausen: Ganz ohne umständliche Wochenpläne, Einfrieren, Mehrfachkochen oder Lagerhaltung. 1 × Kochen – 4 × Mittagessen to go: So geht Mittagspause heute!