

Presseinformation

Martina Kittler

Grünes Gemüse

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 60 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 9,99 € (D)/ 10,30 € (A)/ 13,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-7296-9

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Grünes Gemüse – das neue Superfood! Volle Vitalstoffpower mit maximalem Genussfaktor.

Gemüse boomt, Grün sowieso und grünes Gemüse – ist das Dreamteam mit Gesundheitsplus! Grüne Blattstoffe helfen Pflanzen, Sonnenlicht in Energie umzuwandeln. In Gemüse wie Avocado, Brokkoli, Zucchini oder Edamame und in Microgreens wie Algen, Kräutern und Sprossen steckt die Power hochwertiger Vitalstoffe. Der GU-KüchenRatgeber Grünes Gemüse macht es auch Anfängern leicht, die frischen, zarten, in schönsten Grüntönen leuchtenden Superstars in schnelle, unkomplizierte Health-Food-Gerichte zu verwandeln. Mit wenigen Handgriffen geschnitten, gedämpft oder gebraten, mal püriert für Smoothies, Aufstriche und Bowls, mal roh im Salat oder sogar gebacken – es gibt nichts, was grünes Gemüse nicht kann! Vier Kapitel zeigen, wie stark die Trendzutaten in der Küche sind, vom Frühstück bis zum Hauptgericht: Matcha-Weizengras-Pudding, Brunnenkresse-Smoothie, Avocado-Pancakes, Spargel-Cannelloni, Wirsingspätzle, grüne Antipasti oder Spinat-Muffins punkten mit Gesundheits-Benefits und Yummy-Effekt!

Martina Kittler ist Oecotrophologin und Autorin zahlreicher Kochbücher. Sie versteht es, Genuss und gesunde Ernährung in unkomplizierte Rezepte zu packen. Grünes Gemüse ist ihr Lieblingsthema, denn feines grünes Gemüse wie grüner Spargel, Mangold, Blattspinat ist nicht nur lecker und gesund, sondern lässt sich auch vielseitig zubereiten.