

Presseinformation

Nico Stanitzok

Salate to go

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 60 Fotos

Format: 16,50 x 20 cm

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

ISBN: 978-3-8338-7300-3

Erscheinungsdatum: Februar

 Auch als eBook erhältlich.



Gesundes für unterwegs: Bunte Kombis zum Mitnehmen – von Sattmacher- bis Feinkostsalate.

Knackig und zart, bunt getoppt und immer kühl und frisch: Salate sind die Kombikünstler unter den unkomplizierten Alltime-Lieblingsgerichten! Der Appetit darauf ist riesengroß, ob als Mitbringsel für die Party, gesunder Snack im Job, erfrischende Sattmachermahlzeit oder leichter Auftakt für ein Essen am großen Tisch. Mit dem GU KüchenRatgeber Salate to go sind die Gute-Laune-Macher jetzt überall mit von der Partie und ratzfatzt zur Stelle, wenn sich der Hunger danach rührt. Tipps zum einfachen Vorbereiten, sicheren Transportieren und Kühlhalten, Ideen für Toppings und jede Menge neue Rezepte für Klassiker, Garten- und Feinkostsalate, Sattmacher-Schüsseln und frisch-fruchtige Varianten: Mit zitronigem Kartoffelsalat, Makkaronisalat New York Style, Lauchsalat mit Currydressing, Fleischsalat Kebab Style, Käsesalat mit Nektarinen oder Avocado-Fruchtsalat wird der Essspaß beim Campen, auf Partys und am Baggersee oder in Büropause und Uni jetzt so abwechslungsreich und knackfrisch wie nie!

Nico Stanitzok ist diätetisch geschulter Koch, Blogger und ein Profi im Entwickeln von gesunden Rezepten, die Power geben und lange satt machen. Für GU hat Nico Stanitzok unter anderem „Low Carb – Das Kochbuch für Berufstätige“, „Quäl dich – Die Diät“ und diverse KüchenRatgeber geschrieben.