

Presseinformation

Tanja Dusy

Levante – so leicht, so gut Schlanke Rezepte aus der Orientküche

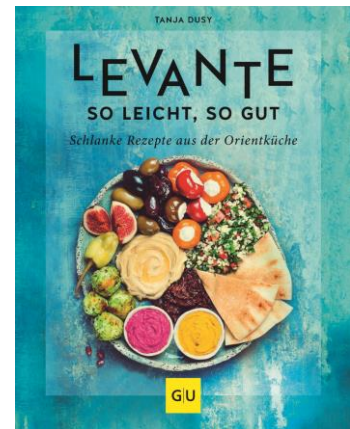
Umfang: 192 Seiten, mit ca. 150 Fotos

Format: 18,5 x 24,2 cm

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 26,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7327-0

Erscheinungsdatum: März 2020



 Auch als
eBook
erhältlich.

Der Genießertrend zum Schlankwerden.

Schlemmen wie im Morgenland – und das ganz ohne schlechtes Gewissen? Ein Fall für Aladdins Wunderlampe ... oder dieses Buch! Erfolgsautorin Tanja Dusy verrät hier ihre leichten Orientrezepte für jeden Tag. Ob sanfte Auberginencreme, würziges Hähnchenkebab oder Lachs mit Granatapfelglasur – diese Gerichte verströmen den Zauber des Orients und überzeugen mit viel Gemüse, gesunden Fetten und wenig Kohlenhydraten. Gewürze und Kräuter wie Kreuzkümmel und Kardamom, Koriander und Minze geben den Rezepten den ganz besonderen Kick und bringen den Stoffwechsel in Schwung. Und aus köstlichen, aber kalorienlastigen Klassikern wie Hummus, Falafel und Co. machen wir – eins, zwei, drei – leichte Leckereien für jeden Tag. Wer so schlemmt und sich nur ab und zu ein Stückchen Fladenbrot dazu gönnt, kann Gewichtsprobleme getrost vergessen. Einfach zauberhaft!

Tanja Dusy ist Kochbuchautorin aus Leidenschaft und hat bei GU schon viele preisgekrönte Titel veröffentlicht. Aromatische Länderküche ist einer ihrer Favoriten – und im Moment hat es ihr die gewürzstarke Levante besonders angetan. In diesem Buch verrät sie, wie aus den Orientrezepten ein leichter Genuss für jeden Tag wird – für alle, die ein paar Kilo abnehmen oder ihr Wunschgewicht mühelos halten möchten!