

## Presseinformation

---

Toby Amidor

### Das 3-Zutaten-Kochbuch

Umfang: 224 Seiten, mit ca. 160 Fotos

Format: 21 x 26,5 cm, Hardcover

Preis: 19,99 € (DE)/ 20,60 € (AT)/ 28,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7845-9

Erscheinungsdatum: März 2021

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### Das erste GU-Kochbuch zum Thema: stressfrei kochen mit nur drei Zutaten

Feierabend, gerade nach Hause gekommen – schon stehen die Parmesan-Auberginen auf dem Tisch. Die Kids stürmen aus der Schule – und zack, sind Kürbiswaffeln und Spaghetti Carbonara fertig. Freunde klingeln – in Windeseile duftet die Pesto-Pizza im Ofen. Was wie Tischlein-deck-Dich klingt, ist mit dem **3-Zutaten-Kochbuch** jetzt tatsächlich märchenhaft einfach: easy Kochen ohne Aufwand, absolut stressfrei und auch für Ungeübte garantiert mit Happy End! 100 Rezepte mit nur drei Zutaten, so anfänger- wie alltagstauglich, vom Frühstück über Snacks und Hauptgerichte bis zu Desserts. Dazu jede Menge Tipps für clevere Vorratshaltung, einfaches Meal Prep und alltagstaugliches Planen. Da werden selbst Kochmuffel zu Herdkünstlern!

**Toby Amidor** ist ausgewiesene Ernährungsexpertin, passionierte Rezeptentwicklerin und erfolgreiche Bestseller-Autorin von zahlreichen Kochbüchern. In all ihren Büchern zeigt sie auf leicht verständliche Weise: Gesunde Ernährung kann ganz einfach und sehr lecker sein. Sie lebt und kocht in New York City.