

Presseinformation

Lena Merz

Meal Prep

Reihe: KüchenRatgeber

Umfang: 64 Seiten

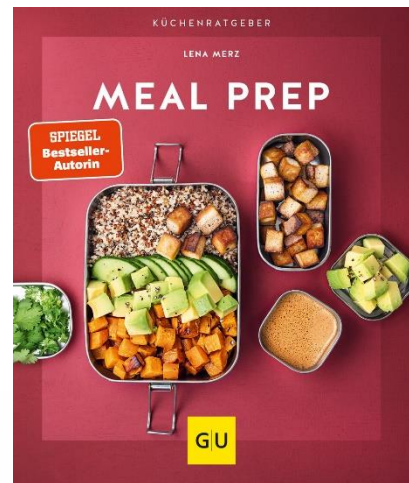
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 11,99 € (DE) / 12,40 € (AT) / 17,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7846-6

Erscheinungsdatum: Februar 2021

 Auch als
eBook
erhältlich.



Einfache Meal Prep-Rezepte mit nur 10 Zutaten für schnellen Alltagsgenuss

Gut vorbereitet ist halb gekocht! Sind Kühlschrank, Gefriertruhe und Vorratsdosen einmal gefüllt, ist das Kochen und Kombinieren ein Kinderspiel. Der GU KüchenRatgeber **Meal Prep** zeigt, wo Kochen für jeden Tag beginnt: mit dem 1x1 der cleveren Vorbereitung. Einmal Schnibbeln, Mixen, Vorbereiten und Frischhalten genügt, dann lassen sich Pizza, Pasta, Crêpes und Aufläufe, Quiches und Currys, Salate und Bowls, Puddings, Muffins, Cookies oder Waffeln ganz leicht und ohne Aufwand superfrisch in Windeseile fertigstellen. Der Pizzabäcker im Restaurant macht's auch nicht anders: bereitet alles vor, und eins, zwei, drei ist die Pizza belegt und brutzelt im Ofen! Mit Meal Prep klappt das auch daheim –schnell, gesund und einfach lecker!

Nach einem journalistischen Studium, einem Volontariat bei einer großen Food- Zeitschrift und vielen Jahren Berufserfahrung als festangestellte Redakteurin schreibt **Lena Merz** seit 2018 selbstständig auf verschiedenen Online-Plattformen und in Kochbüchern. www.lenamerz.de