



## Presseinformation

---

Hannah Frey

### Coconut Cooking

#### Da, iss die Kokosnuss!

Reihe: GU Happy Healthy Kitchen

128 Seiten, mit Fotos

Format: 16 x 21,5 cm, Softcover

Preis: 14,99 € (D) / 15,50 € (A) 19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-5939-7

Erscheinungstermin: Februar 2017

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### Sommer, Sonne, Palmenstrand: Die neue Kokosküche

Wer hat die Kokosnuss? Das ist momentan eine heiße Frage. Denn längst schlürfen nicht mehr nur Hollywood-Stars ihr tägliches Glas Kokoswasser. Dass Kokos eine Geheimwaffe in Sachen gesunde Ernährung ist, hat sich mittlerweile rumgesprochen. Das Superfood ist so beliebt wie nie. Doch die Kokosnuss kann noch viel mehr. **Coconut Kitchen** von Hannah Frey holt alles aus der exotischen Frucht raus. Und der Sommer kann kommen.

Piña Colada oder knusprige Kokosbällchen mit Cremefüllung kennt wohl jeder. Doch **Coconut Kitchen** überrascht, zum Beispiel mit Kokos-Mango Overnight Oats zum Frühstück. Oder Creamy Pilz-Kokos-Risotto. Frühstück, Suppen und Salate, süße und herzhaftere Gerichte, Snacks und Getränke – die Kokosnuss macht viel her. Und sie macht Lust auf mehr, etwa auf Lemon-Coco-Chicken mit scharfem Gurkensalat, Matcha-Kokos-Nicecream, Fried Coco-Onion-Rings oder Tropical Strawberry-Mocktail. Aus der Powernuss lassen sich aber nicht nur Schlankrezepte aus Kokosöl, Kokosmilch und Kokosmehl herstellen, sondern auch DIY-Beauty-Elixiere für Haut und Haar: Bodybutter, Massageöl und sogar Zahnpasta.

Noch mehr Kokos-Feeling gefällig? Wie wäre es mit ein bisschen Coconut-Know-how? Kokosnuss knacken oder Kokosnuss-Bikini basteln – Hannah Frey zeigt wie das geht.

**Coconut Kitchen** hat die Kokosnuss – in all‘ ihren spannenden Varianten. Wer sich schlank und glücklich kochen will, liegt mit dem neuen GU Buch richtig. Die perfekte Bikini-Figur samt Kokoschalen-BH ist zum Greifen nah.

**Hannah Frey** ist Gesundheitswissenschaftlerin und Ernährungsexpertin. Seit 2011 ernährt sie sich nach dem Clean Eating Prinzip und schreibt darüber in ihrem Blog. Dort ruft sie regelmäßig während der Fastenzeit zur gemeinsamen Challenge „Projekt Zuckerfrei“ auf. Über die geschlossene Gruppe auf Facebook und via #projektzuckerfrei tauschen sich die Challenger auf Instagram, Twitter, Snapchat und Pinterest mit Hannah über ihre Erfahrungen aus. Für GU hat sie bereits *Clean Eating Basics* geschrieben.