



Presseinformation

Low Carb!

Das Goldene von GU

Rezepte zum Glänzen und Schlankbleiben

Reihe: GU Grundkochbücher

Umfang: 352 Seiten, ca. 250 Fotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Hardcover

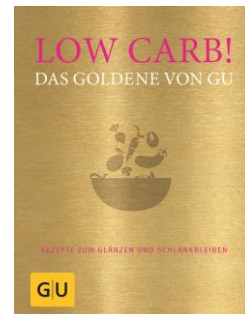
Preis: 15 € (D)/15,50 €(A)/19,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6451-3

Erscheinungstermin: Februar 2018



Auch als
eBook
erhältlich.



Low Carb satt –

Die große Jeden-Tag-Rezeptsammlung von GU

Hier kommen Low-Carb-Foodies voll auf ihre Kosten: Die besten Rezepte dieses modernen und leichten Ernährungsstils sowie alles Wissenswerte rund ums Gesund- und Schlankbleiben gibt es jetzt auch als 352 Seiten starken Band der goldenen Erfolgsreihe von GU. **Low Carb! Das Goldene von GU** ist die Bibel dieses Ernährungstrends.

Fünf Kapitel begleiten Einsteiger und fortgeschrittene Fans durch den gesamten Tag. Angefangen beim Frühstück über Salate, Suppen und Snacks to go, bis hin zur Veggiesküche, leckeren Feierabendgerichten und trendigem Asia-Food wird hier nichts ausgelassen. Wer Heißhunger auf Low Carb-Sweets hat, liegt mit den Rezepten für kohlenhydratreduzierte Kuchen, Cremes und Smoothies ebenfalls goldrichtig. Neben 250 Rezepten wird jedes Kapitel mit drei Seiten kompaktem Low-Carb- und Küchenwissen rund ums jeweilige Kapitelthema eingeleitet – von den besten Zutaten, Nährwerten, Austauschmöglichkeiten für Zucker und Mehl, bis hin zu praktischen Tipps zur richtigen Zubereitung und alltagstauglichen Umsetzung des angesagten Ernährungsstils.

Die vorgestellten Gerichte sind allesamt leicht nachzukochen und immer nahe am Alltag – mehr Low Carb als im „Goldenen von GU“ geht nicht!