

Kurztext

Hannah Frey

Zuckerfrei für Berufstätige

Schnelle Feierabendküche und easy To-go-Rezepte

144 Seiten, mit ca. 90 Farbfotos

Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6847-4



Eine gesunde Ernährung kommt im stressigen Job-Alltag oft zu kurz. Doch damit ist jetzt Schluss! Bestsellerautorin Hannah Frey zeigt in **Zuckerfrei für Berufstätige**, wie leicht sich eine Ernährung ohne raffinierten Zucker und künstliche Zuckeraustauschstoffe auch im hektischen Berufsleben umsetzen lässt. Geniale Tipps & Tricks für einfaches Meal Prep, clevere Meal Plans für jede Jahreszeit, passende Einkaufslisten und jede Menge gesunde Rezepte helfen, damit das Projekt Zuckerfrei trotz Vollzeitjob, Freizeitstress und wenig Zeit zum Kochen garantiert gelingt. Fix angerührt quellen die Himbeer-Overnight-Oats über Nacht vor sich hin – und sind wie von Zauberhand fertig fürs Frühstück. Ebenso schnell ist yummy Feierabend-Food wie Paprika mit Falafel-Füllung, One-Pot-Curry oder Lachs in cremiger Spinatsauce gezaubert und ganz nebenbei ein einfacher To-go-Salat für den nächsten Arbeitstag vorbereitet. Und man selbst? Hat endlich Zeit für die wirklich wichtigen Dinge!