



**Sabrina Sue Daniels**

**Nur für mich!**

**Schnelle Genussküche für eine Person**

„Nur für mich!“ ist das **Kochbuch** für **Singles** oder Menschen, die „Zeit für sich“ auch beim Kochen zelebrieren wollen, denn alleine zu essen muss nicht langweilig sein, im Gegenteil: Auf **160 Seiten** bietet das Singlekochbuch abwechslungsreiche, einfache und schnelle Rezepte für alle Gelegenheiten, die den Geldbeutel schonen und den Tag von Frühstück über Mittagessen bis Abendessen lecker gestalten.

Die Einleitung bietet einen theoretischen Überblick zur perfekten Single-Küche: Einkaufstipps, Vorratscheck für eine Person, Resteverwertung und Küchenzubehör. Im Rezeptteil ist für jede Stimmung und Gelegenheit etwas dabei – schnelle und einfache Gerichte, wie die Büro-Nudelsuppe, extravagante Speisen, wie der Falafel-Döner mit Ajvar-Dip oder Erdbeer-Couscous-Sushi, echtes Couchpotato-Food, wie die One-Pot-Pasta oder energiegeladenes Powerfood für den Sport. In allen Kapiteln finden sich Rezepte für Frühstück, Mittagessen und Abendessen.



Cleverer Tipps und Tricks rund um Vorrat, Resteverwertung und Vorbereitung verhindern unnötige Abfälle. Die Rezepte sind genau auf eine Person abgestimmt, mögliche Überbleibsel bei den Zutaten werden direkt weiterverarbeitet.

Über die Autorin: **Sabrina Sue Daniels** ist Fotografin, Stylistin und Kochbuchautorin. Sie interessiert sich für gesunde und ausgewogene Ernährung, ihre Rezepte sind gleichzeitig kreativ und einzigartig. Auf ihrem Blog „[Sabrina Sue – in love with food](#)“ versorgt sie ihre Fans immer mit neuen Ideen, auch im DIY-Bereich.

**Sabrina Sue Daniels**

**Nur für mich!**

**Schnelle Genussküche für eine Person**

ISBN 978-3-8310-3647-9  
160 Seiten, 180 x 226 mm  
Mit ca. 75 farbigen Fotos  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**