



Anna Helm Baxter

Salate im Glas - schnell & gesund

68 Rezepte für unterwegs

Einfach gemacht, schnell mitgenommen: Ob für den kleinen oder großen Hunger, hier findet jeder den richtigen Salat! Mit frischem Obst und Gemüse, knackigen Nüssen, zartem Fleisch und frischem Fisch lassen sich in Windeseile abwechslungsreiche Salate zubereiten. Einfach Zutaten in ein Glas schichten, vor dem Verzehr schütteln und genießen! Nach hilfreichen Tipps zur Zusammenstellung des Salats folgen Rezepte für Salatsaucen, Rohkostsalate, Ideen für kleine oder große Gläser und süße Gläserfüllungen. Ob Salat aus Wassermelone, Tomate und Feta, aus Bohnen, Granatapfel und Pesto oder aus Pfirsich, Quinoa und Löwenzahn: Hier gibt's 68 tolle Ideen für alle, die sich gesünder und bewusster ernähren wollen. Jedes der Rezepte wird von Bildern aller Zutaten begleitet und man sieht auf einen Blick, was hinein kommt.



Anna Helm Baxter

Salate im Glas - schnell & gesund

68 Rezepte für unterwegs

ISBN 978-3-8310-3064-4

160 Seiten, 150 x 215 mm

ca. 150 Farbfotografien und Illustrationen

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)