



Caroline Hwang

Miso

Probiotisch und immunstark. Über 65 Rezepte mit dem Superfood

Miso – Umami-Superfood aus Japan.

Ob Miso-Hühnchen oder -Popcorn – vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen verwandeln die Pasten aus fermentierten Sojabohnen jedes Gericht in eine **gesunde Wunderwaffe** für Verdauung, Immunsystem und Figur. Von **herzhaft bis süß** finden Sie in diesem Kochbuch **65 originelle Rezepte** für Fleisch, Gemüse, Dips und mehr. Die große Rezeptvielfalt angesagter Trendgerichte gibt es zum kleinen Preis im **praktischen, übersichtlich** aufgemachten Bestsellerformat.

Geniale Miso-Rezepte: Kochbuch für eine moderne, gesunde Ernährung!

Miso-Suppen kennen viele als japanische Gerichte vom asiatischen Lieblingsrestaurant. Aber die Grundlage, eine Paste aus **fermentierten Sojabohnen**, kann so viel mehr als Suppe! Während des Fermentationsprozesses entstehen gesunde Inhaltsstoffe, sodass die Miso-Paste vollgepackt mit Vitaminen, Eisen, Magnesium und Zink überzeugt. Außerdem ist sie **kalorienarm** und auf natürliche Weise **probiotisch**, wirkt sich also gut auf den Darm und die Verdauung aus und **unterstützt das Immunsystem**.

Superfood-Gerichte selber machen: Buch-Highlights auf einen Blick.

- 65 vielfältige Rezepte für das Trendfood aus Japan: Snacks, Proteine, Herzhaftes und Süßes.
- Übersichtliche Warenkunde.
- Infos zum Gesundheitsplus.
- Visuell einzigartig dargestellt – typisch für die DK Bestsellerreihe.
- Cooles Cover mit Metallic-Folie.

Probieren Sie Misopasten in ganz neuen, trendy Gerichten. So schmeckt kreative Fusionsküche aus gesundem Japan-Food heute!



Caroline Hwang

Miso

Probiotisch und immunstark. Über 65 Rezepte mit dem Superfood

ISBN 978-3-8310-3732-2

160 Seiten, 153 x 215 mm

Mit über 130 farbigen Fotos

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

Erscheinungstermin: 28. Januar 2019