



**Anna Austruy**

## **Kochen ohne Blabla Light**

### **Gesunde Gerichte kochen – so einfach war's noch nie!**

Bilder sagen mehr als 1.000 Worte. Deshalb gibt's in diesem innovativen Kochbuch **übersichtliche Illustrationen statt ellenlanger Rezepttexte** und unnötigem Blabla. Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen auf einen Blick, wie **65 leichte und gesunde Rezepte** zubereitet werden. Ob frische Salate, Suppen, Gesundes aus Fleisch, Fisch und Gemüse oder Süßes – alle einfachen Rezepte liefern **ruckzuck mit nur wenigen Zutaten** erstaunlich coole Ergebnisse!

### **Gesunde Rezepte einfach zubereiten – der Light-Band aus der erfolgreichen Kochbuchreihe „Kochen ohne Blabla“:**

- **Illustrierte Zubereitungsschritte** – übersichtlich, eindeutig, leicht zu erfassen, klar.
- Leichter Genuss für den Alltag: **schnelle und einfache Feierabend-Rezepte**, die jeder mag!
- Gelingsicher zum Ergebnis – **für Anfänger und Hobbyköche**: mit wenigen Zutaten, kurzen Zubereitungszeiten und tollen Ergebnissen.



### **Was koche ich heute? Gesunde Rezepte für jeden Tag!**

Lust auf einen kleinen Vorgeschmack? Diese und viele weitere schnelle und einfache Gerichte entstehen mit dem grandiosen Kochbuch im Handumdrehen: Paprika-Erdbeer-Tatar, Kartoffel-Kokos-Suppe, Zucchini-Lasagne mit Kalb, Sesam-Thunfisch mit grünen Bohnen, Brokkoli-Quiche ohne Teig, Joghurt-Himbeer-Eis und vieles mehr.

**Einfach gesunde Gerichte kochen? Mit diesem sensationellen Kochbuch wirklich kein Problem – ganz ohne Verzicht und ganz ohne Blabla!**

**Anna Austruy**

### **Kochen ohne Blabla Light**

ISBN 978-3-8310-3963-0  
144 Seiten, 192 x 232 mm  
Mit 65 farbigen Fotos  
€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)