



DK Verlag (Hrsg.), Rhiannon Lambert

Der Ballaststoff-Trick

60 Rezepte und praktisches Ernährungswissen. Mit ballaststoffreicher Ernährung und fundiertem Wissen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Ballaststoffreich essen leicht gemacht!

- **High Fibre, Low Effort:** Mit 60 smarten Rezepten den täglichen Bedarf spielend leicht decken
- **Von wegen Ballast:** So positiv beeinflussen Ballaststoffe Darmgesundheit, Blutzucker, Hormonhaushalt, Wohlbefinden und vieles mehr
- **Vielfältig genießen:** Die Rezepte mit frischem Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide & Co. können flexibel an jede Ernährungsform angepasst werden – von flexitarisch bis vegan
- **Fundiert erklärt** von Ernährungswissenschaftlerin **Rhiannon Lambert**



Die Superpower der Ballaststoffe entdecken

Ballaststoffe sind wahre Gesundheitshelden: Sie unterstützen u.a. die **Darmgesundheit**, fördern ein vielfältiges Mikrobiom, tragen zu einem ausgeglichenen Blutzuckerspiegel bei und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Dennoch nimmt kaum jemand ausreichend **Ballaststoffe** zu sich. Die renommierte Ernährungswissenschaftlerin **Rhiannon Lambert** zeigt verständlich und wissenschaftlich fundiert, wie **ballaststoffreiches Kochen** mühelos gelingt. Von Baked Oats mit Trauben und Fenchel über Mac'n'Cheese mit Bohnen und Kohl bis zu Kichererbsen-Blondies mit Schokolade und Himbeeren: Die **60 abwechslungsreichen Rezepte** in diesem Buch sind einfach umzusetzen, lassen sich flexibel an jede Ernährungsweise anpassen und liefern mindestens 8 g Ballaststoffe pro Portion. So gelingt eine ballaststoffreiche Ernährung Tag für Tag ganz unkompliziert.

Mehr Ballaststoffe, mehr Genuss, mehr Wohlbefinden – mit 60 alltagstauglichen Rezepten, die die Gesundheit nachhaltig fördern.

DK Verlag (Hrsg.), Rhiannon Lambert

Der Ballaststoff-Trick

60 Rezepte und praktisches Ernährungswissen. Mit ballaststoffreicher Ernährung und fundiertem Wissen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

ISBN 978-3-8310-5450-3

224 Seiten, 197 x 252 mm

Mit farbigen Fotos

€ 25,00 (D) / € 25,70 (A)

Erscheint am 28.12.2026