



DK Verlag (Hrsg.), Susanna Unsworth, Laura Clark

Healthy Everyday. High Protein ganz natürlich

70 easy Rezepte – schnell, einfach, proteinreich. Das Protein-Kochbuch mit unkomplizierten Rezepten für den Alltag

Proteinreich kochen im Alltag • Voll im Trend: das High-Protein-Kochbuch für eine ausgewogene, proteinreiche Ernährung • Von Miso-Hähnchen bis Schokomousse: über 100 leckere High Protein-Rezepte für jeden Anlass • Fachlich fundiert: gemeinsam mit einer Ernährungswissenschaftlerin entwickelt • Proteinreich essen für alle: auch für Vegetarier*innen und Veganer*innen geeignet Mehr Proteine auf den Teller! Ob Muskeln aufbauen, Gewicht reduzieren oder einfach fit und gesund bleiben: Protein ist ein wichtiger Baustein für ein gesundes Leben. Das Protein-Kochbuch zeigt, wie man seinen Körper täglich mit köstlichen High-Protein-Gerichten verwöhnen kann, die komplett ohne Proteinpulver und andere Zusätze auskommen. Ob Frühstücks-Tacos, Butternuss-Lasagne mit Hüttenkäse und Linsen als Eiweiß-Lieferant, oder Süßes wie fruchtiger Chia-Pudding: Es enthält mehr als 100 alltagstaugliche, proteinreiche Rezepte, von denen sich viele wunderbar für eine vegetarische oder vegane Ernährung eignen. Das ideale Kochbuch für alle, die abwechslungsreich und gesund essen möchten. So lecker waren proteinreiche Gerichte noch nie!

Trendthema High Protein: Schnelle und einfache Protein-Rezepte für mehr Fitness, Gesundheit und Energie



DK Verlag (Hrsg.), Susanna Unsworth, Laura Clark

Healthy Everyday. High Protein ganz natürlich

70 easy Rezepte – schnell, einfach, proteinreich. Das Protein-Kochbuch mit unkomplizierten Rezepten für den Alltag

ISBN 978-3-8310-8477-7

176 Seiten, x mm

Mit farbigen Fotos

€ 11,99 (D) / € 11,99 (A)