



Superfoods sind in aller Munde. Ob Grünkohl, Chiasamen, Gojibeeren oder Rote Beete – in Sachen gesunder Ernährung führt derzeit kein Weg an ihnen vorbei. Kein Wunder, beinhalten diese Lebensmittel doch schließlich besonders viele Inhaltsstoffe, die unsere Gesundheit stärken, Krankheiten vorbeugen und unser Wohlbefinden steigern. So helfen sie unserem Körper zum Beispiel beim Entgiften, stärken das Immunsystem, unterstützen beim Abnehmen und regulieren den Blutzucker- und Cholesterinspiegel.

„Superfoods – die gesündesten Lebensmittel“ stellt 66 vielfältige Rezepte für den ganzen Tag vor, die besonders leicht nachzukochen sind. Ob fruchtige Erdbeerkonfitüre mit Chia zum Frühstück, ein herzhafter Lachsburger zum Lunch oder ein leckerer Energieriegel aus Pekannüssen, Preiselbeeren und Gojibeeren für zwischendurch – dieses Buch bietet umfang- und abwechslungsreiche Rezepte mit den nährstoffreichen Muntermachern für jede Gelegenheit. Dabei sind vegane Gerichte genauso vertreten wie Rezepte mit Fisch oder auch süße Kuchen und Desserts.

Nach einer kurzen Einführung mit einer Übersicht über die besten Superfoods und ihre Wirkungen gliedert sich das Buch nach Mahlzeiten in sechs Kapitel. Das klare Layout des Buches stellt die leckeren Gerichte und ihre Zutaten in den Mittelpunkt und macht schon beim Durchblättern Lust auf mehr. Ganz im Stile unserer Titel „Grüne Smoothies“, „Super Smoothies“ und „Natürlich süßen“ sind zu jedem Rezept alle Zutaten in entsprechender Menge mit Farbfotos abgebildet, damit auf einen Blick klar ist, was hinein kommt.

**Sue Quinn** ist gelernte Journalistin und Köchin aus Leidenschaft. Sie hat bereits sechs Kochbücher veröffentlicht und weitere herausgegeben. Regelmäßig schreibt sie für Zeitschriften und auf ihrem Food-Blog „Pen & Spoon“ zum Thema Essen & Trinken. Die gebürtige Australierin lebt mit ihren beiden Kindern an der Kanalküste Englands.

ISBN

160 Seiten, 160 x 224 mm

ca. 200 Farbfotografien und Illustrationen

€ 0,00 (D) / € 13,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**