



**Anna Helm Baxter**

## **Salate im Glas - schnell & gesund**

### **68 Rezepte für unterwegs**

In der Mittagspause einen frischen und knackigen Salat ganz ohne Schnippeln zubereiten – das geht schneller und einfacher, als man denkt! Mit dem neuen Konzept der Salate im Glas gehören müde Radieschen, schlafe Salatblätter und langweiliges Fertig-Dressing der Vergangenheit an, denn der gesunde Snack lässt sich ganz einfach zuhause vorbereiten: Einzelne Salat-Zutaten in einem Glas mit Schraubverschluss aufeinanderlagern, kurz vor dem Essen schütteln und schon kann das Schlemmen losgehen!

„Salate im Glas“ stellt praktische 68 Rezepte vor. Dabei gibt es passend für den großen und kleinen Hunger Rezepte sowohl für kleine als auch für große Gläser. Damit alle Zutaten vor dem Vermischen schön frisch und knackig bleiben, beginnt das Buch zunächst mit einer Einführung in die Kunst des Schichtens und präsentiert im Anschluss sehr anschaulich die verschiedensten Rezeptideen: Von den Salatsaucen über Rohkost-Salate bis hin zu süßen Gläsern. Dabei muss es nicht immer nur Gemüse sein. Mit fruchtigem Obst, herzhaften Nüssen, zartem Fleisch oder saftigem Fisch lässt sich in Windeseile Abwechslung ins Spiel bringen. Das ist nicht nur lecker, sondern vor allem auch gesund! Die unterschiedlichen gesundheitsfördernden Effekte der Salate wie die Steigerung der Abwehrkräfte oder ihre antibakterielle Wirkung werden dabei praktischerweise bei jedem einzelnen Rezept hervorgehoben.

Das klare Layout des Buches stellt die köstlichen Salate 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. So ist gleich auf den ersten Blick klar, was ins Glas hinein kommt.

**Anna Helm Baxter** entwickelt und schreibt Rezepte für unterschiedliche Food-Zeitschriften wie „BBC Good Food Magazin“ und „Woman & Home“ und hat für verschiedene TV-Sendungen wie „Taste“, „Ready Steady Cook“ und „Jamie at Home“ gearbeitet. Sie lebt und arbeitet in New York.

**Anna Helm Baxter**

### **Salate im Glas - schnell & gesund**

#### **68 Rezepte für unterwegs**

ISBN 978-3-8310-3064-4

160 Seiten, 150 x 215 mm

ca. 150 Farbfotografien und Illustrationen

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)



68 Rezepte für unterwegs

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

Ira Zeitzen • 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.**