



Im hektischen Alltag, bei dem wenig Zeit für eine gesunde und ausgewogene Ernährung bleibt, sind Suppen die perfekte Lösung: Frisch, mit viel Gemüse, voller Nährstoffe und randvoll mit Geschmack sind sie schnell und einfach zubereitet und praktisch zum Mitnehmen.

Eine Suppe bietet nahezu unendliche Geschmacks- kombinationen bei großem gesundheitlichem Nutzen. Der Gemüseanteil ist hoch, der Zuckergehalt verschwindend gering, Mineralstoffe und Vitamine können optimal aufgenommen werden. Der Band „Souping“ zeigt, wie man das leckere und nährstoffreiche Gericht ganz einfach in den täglichen Speiseplan integrieren kann – egal ob unterwegs, zuhause oder im Büro. Im ersten Kapitel führt Autorin Alison Velázquez dazu zunächst in die Souping-Grundlagen ein. Hier erfährt der Leser, welche Grundzutaten im Vorratsschrank bereit liegen sollten, und bekommt praktische Tipps zur Küchenausstattung und zur Aufbewahrung der Suppen.

Anschließend bietet das Buch nach Jahreszeiten sortiert mehr als 80 köstlichen Rezepte. Die Varianten reichen von Mango-Limetten-Suppe über Himbeer-Kokos-Suppe und Apfel-Amaranth-Suppe bis hin zur würzigen Pilz-Grünkern-Suppe. Die Rezepte sind leicht bekömmlich und können mit wenigen Handgriffen an individuelle Ernährungsbedürfnisse angepasst werden, so dass auch Veganer, Paleo-Esser und Laktose-Allergiker fündig werden. Insgesamt 10 Souping-Kuren runden das Buch ab und helfen zum Beispiel beim Abnehmen, sorgen für die passende Hydratation oder bringen das Immunsystem auf Trab. Einfach löffeln, genießen und detoxen!

**Alison Velázquez** ist Wellnessberaterin und Gründerin von *Soupology*, einer Gesellschaft, die sich auf innovative Gesundheitssuppen spezialisiert hat. 2009 erlangte sie einen Abschluss im Bereich der Kulinarischen Künste am *Kendall College* in Chicago. Ihr Spezialgebiet ist die Wellnessküche.

ISBN  
192 Seiten, 195 x 233 mm  
Über 100 Farbfotografien  
€ 0,00 (D) / € 17,50 (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.**