



Kokosöl – das ist die neueste Geheimwaffe aus der Familie der Superfoods. Aktuelle Erkenntnisse zu seiner gesundheitsfördernden Wirkung haben großes Interesse an diesem vielseitigen Lebensmittel geweckt. Es gilt als eine der gesündesten Fette, das nicht nur das Immunsystem stärkt und Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugt, sondern auch die Haut zum Strahlen und die Haare zum Glänzen bringt.

Dieses wunderbare Kochbuch zeigt, wie man Kokosöl am besten in die tägliche Ernährung integrieren kann. Insgesamt 60 Rezepte zu Frühstück, Hauptmahlzeiten, süßen und salzigen Snacks sowie Desserts liefern reichlich Inspiration. In den Tag startet man zum Beispiel mit einem leckeren Kokos-Knuspermüsli. Schmackhafte Hauptgerichte wie Fischfilet mit Kokos oder Kokos-Carbonara sowie Süßspeisen wie Möhren-Kokos Cupcakes oder Gewürz-Crumble machen Lust auf mehr. Für den kleinen Hunger zwischendurch eignen sich Kokoschips oder Kokosplätzchen hervorragend.

Das klare Layout stellt die leckeren Gerichte und ihre Zutaten in den Mittelpunkt. Ganz im Stile unserer kleinen weißen Reihe mit Titeln wie „Grüne Smoothies“ und „Super Foods“ sind zu jedem Rezept alle Zutaten in entsprechender Menge mit Farbfotos abgebildet. So ist gleich auf einen Blick klar, was hinein kommt. Zusätzlich zu den Rezepten bietet das Buch praktische Anleitungen zur Verarbeitung von frischen Kokosnüssen, zur Herstellung von Kokosmilch, -sahne und -joghurt und sogar zur individuellen Fertigung von Beauty-Produkten wie Haarkuren oder Körperpeelings auf Kokosöl-Basis.

Dieses Buch zeigt, wie man sich ganz einfach schön und gesund isst!

**Jessica Oldfield** ist leidenschaftliche Köchin und Foodredakteurin. Sie betreibt einen Cateringservice und experimentiert gerne mit verschiedenen Kochstilen. Ihre Liebe fürs Essen hat sie quer über den Globus geführt, wo sie die Küchen der verschiedensten Länder kennen und lieben gelernt hat.

ISBN  
160 Seiten, 160 x 225 mm  
ca. 130 Farbfotografien  
€ 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.**