



Heather Whinney

100 Bowls zum Abnehmen

Schüssel für Schüssel zur Traumfigur

Hungern für die Traumfigur? Kommt gar nicht infrage! Mit den 100 kalorienreduzierten Rezepten aus diesem Diät-Kochbuch „bowlen“ Sie sich in Bestform. Für den Bikini-Body landen stets Gemüse, Eiweiß und Ballaststoffe in der Schüssel. Die leichten Bowl-Rezepte zum Abnehmen enthalten entweder 300, 400 oder 600 Kalorien. Jeweils drei Bowls am Tag können nach eigenem Gusto oder persönlichem Diät-Ziel zusammengestellt werden und begleiten optimal auf dem Weg zum Wunschgewicht.

Schnelle Frühstücksrezepte wie die Brombeer-Smoothie-Bowl versorgen morgens mit Energie. Für das Mittagessen bleibt der Herd kalt: Es gibt Bowls ohne Kochen wie die Sushi-Buddha-Bowl. Im Feierabend essen Sie sich an Zucchini- und Möhrennudeln satt. Und am Wochenende? Da wird mit Süßkartoffel-Rösti beim Brunch oder einer Bowl mit Quinoa, Melone und Feta entspannt.

Um sich auf cleane Art schlank zu essen, werden die bunten und gesunden Zutaten in hübschen Schüsseln – den sogenannten „Bowls“ – angerichtet. Das schmeckt garantiert nicht nach Verzicht. Im Gegenteil: Die Rezepte in dem Diät-Kochbuch sind einfach nur verdammt lecker. Mit diesem Abnehm-Buch geht es den Kilos an den Kragen.

Heather Whinney ist erfahrene Foodautorin und -stylistin. Vorwiegend ist sie im Magazinbereich tätig, vor allem für *Women & Home* oder *The Vegetarian Magazine*. Bei DK ist bereits ihr Titel "Glutenfrei kochen & backen" erschienen.



Heather Whinney

100 Bowls zum Abnehmen

Schüssel für Schüssel zur Traumfigur

ISBN 978-3-8310-3417-8
192 Seiten, 195 x 233 mm
Ca. 80 Farbbilder
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Natalie Knauer • Arnulfstraße 124 • 80636 München

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

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