



Mit den 80 leckeren Rezepten aus "Low carb to go" geht's gesund und schlank durch die Mittagspause. Die diättauglichen Gerichte zum Abnehmen passen optimal in den Tagesablauf Berufstätiger – dank praktischer Hinweise zu benötigtem Equipment und Zubereitungszeiten sind sie schnell und unkompliziert vorbereitet. Fürs Büro muss das Low-Carb-Mittagessen jetzt nur noch in funktionalen Dosen oder Gläsern verpackt und mitgenommen werden. Bye bye, Kohlenhydratfalle in Kantine & Co.!

Die vielen genialen Low-Carb-Rezepte zum Mitnehmen wurden von Ernährungsberaterin Sandra Stupning und ihrem Mann Mirco entwickelt. Für die beiden ist Low Carb nicht nur eine Diät, sondern ein gesunder Lebensstil, der schmeckt, schlank macht und fit hält. Das zeigen sie jährlich über zwei Millionen Nutzern auf ihrer Website – und nun auch den Lesern dieses fabelhaften Low-Carb-Kochbuchs.

Hier sättigen Chia-Munter-Macher-Quark, Gurken-Power-Salat, Fischfrikadellen, Omeletteröllchen mit Käse, Hähnchenspieße oder Nussbrot mit Cashew-Zitronen-Creme. Und den Hunger nach Süßem stillen zwischendurch selbst gemachte Milchschnitten, Mandelkekse oder Zitronen-Mohn-Muffins. Alles ganz nach dem Motto: Low Carb? Aber klar! Langweile? Nein danke!

ISBN
192 Seiten, 178 x 226 mm
Ca. 90 Farbbilder
€ 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

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