



Caroline Hwang

Miso

Probiotisch und immunstark. Über 65 Rezepte mit dem Superfood

Miso-Pasten sind bunt, schmecken gut und verfeinern sowohl herzhaftere als auch süße Gerichte. Die Grundlage, eine Paste aus fermentierten Sojabohnen, bietet dem Körper zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe, regt als probiotisches Mittel die Verdauung an und stärkt das Immunsystem. Während des Fermentationsprozesses entstehen gesunde Inhaltsstoffe, so dass die Miso-Paste vollgepackt mit Vitaminen, Eisen, Magnesium und Zink überzeugt.

Von herzhaft bis süß gibt es in diesem Kochbuch **65 originelle Rezepte** für Fleisch, Gemüse, Dips und mehr. Als Miso-Mayonnaise zu Gemüsesticks, als Marinade für Steak, Hühnchen oder Lachs, zu Röstgemüse oder in süßem Panna cotta mit Erdbeeren – die kalorienarme Miso-Paste würzt jedes Gericht, ohne die verschiedenen Geschmacksrichtungen zu überlagern. Nach einer Einleitung zu den verschiedenen gesundheitlichen Vorteilen von Miso steigt das Buch direkt in die Rezeptwelt mit den Themen Snacks, Protein, Gemüse, Herzhaft und Süßes ein. Jedes Rezept ist über einen Button mit den gesundheitlichen Vorteilen gekennzeichnet.



Außerdem bietet das **160 Seiten starke Buch** praktische Tipps zur Verwendung und Aufbewahrung der Pasten, die mittlerweile auch in Deutschland hergestellt werden. Ein besonderes Highlight ist das klare Design des Buches, das als Markenzeichen der speziellen Reihe aus dem DK Verlag gilt.

Über die Autorin: **Caroline K. Hwang** ist Rezeptentwicklerin, Foodstylistin und Autorin und lebt in Los Angeles.

Caroline Hwang

Miso

Probiotisch und immunstark. Über 65 Rezepte mit dem Superfood

ISBN 978-3-8310-3732-2

160 Seiten, 153 x 215 mm

Mit über 130 farbigen Fotos

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

Erscheinungstermin: 28. Januar 2019

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.