



[Emily Ezekiel](#)

Volles Korn

Power- und Genussrezepte mit Reis, Hirse, Roggen & Co.

Köstliche & gesunde Vollkorn-Rezepte für jeden Geschmack

Nutzen Sie die volle Kraft des Kornes! Dieses Vollkorn-Kochbuch präsentiert die zwölf wichtigsten Vollkorngetreidesorten mit all ihren gesundheitlichen Vorteilen. Mit 85 leckeren Rezepten kann jeder das vielseitige Getreide ganz einfach in den Alltag integrieren – von Smoothies und Porridge über Risotto und süßen Pancakes bis hin zu Gebäck wie Brot und Brownies.

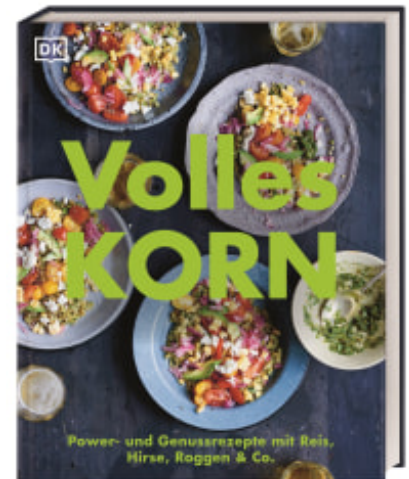
Vollkorn bringt den Körper auf Hochtouren! Doch warum ist es so viel gesünder als das raffinierte Korn?

Und welche Eigenschaften machen es so besonders? In diesem umfassenden Vollkorn-Kochbuch findet man alles, was man zu dem altbewährten Superfood wissen muss, um von seinen wertvollen

Nährstoffen zu profitieren. 85 abwechslungsreiche Vollkorn-Rezepte aus 12 Vollkorngetreidesorten, die

alle im Porträt ausführlich vorgestellt werden, machen die gesünder Ernährung leicht und lecker. Mit vollem Korn zu voller Energie – dieses Kochbuch bietet Ihnen alle wichtigen Grundlagen und köstliche

Rezepte für eine optimale Vollkorn-Ernährung!



Zur Autorin:

Emily Ezekiel ist Kochbuchautorin, Foodstylistin und Grafikerin und bereits 15 Jahre im Food-Business in verschiedenen Küchen und Positionen unterwegs (sie hat auch schon mit Jamie Oliver zusammengearbeitet). Zusammen mit der Köchin Anna Jones und der Fotografin Issy Croker gründete sie das Narroway Studio in London, in welchem sich die drei nicht nur kreativ ausleben können, sondern auch Workshops rund um die Foodszene anbieten.

[Emily Ezekiel](#)

Volles Korn

Power- und Genussrezepte mit Reis, Hirse, Roggen & Co.

ISBN 978-3-8310-4097-1
224 Seiten, 190 x 240 mm
Mit 160 farbigen Fotos
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • 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.