

GESUND ESSEN



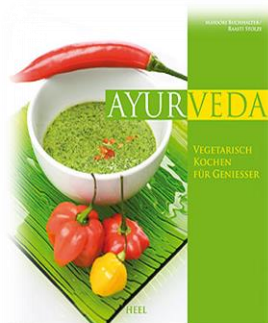
Glutenfrei Kochen & Backen Gesund genießen ohne Weizen, Dinkel & Co.

Gluten - oder Klebereiweiß - ist nicht nur für die Elastizität und Geschmeidigkeit von Teigen verantwortlich, sondern bei Menschen mit einer Unverträglichkeit auch für gesundheitliche Probleme bis hin zur Zöliakie. Für alle Betroffenen, die nicht auf glutenfreie Fertigprodukte zurückgreifen möchten, hat EAT SMARTER eine gleichermaßen abwechslungsreiche wie auch kreative Auswahl an glutenfreien Rezepten zusammengestellt - von Frühstücksideen über Pasta-Alternativen, Quiche und Aufläufen bis hin zu Desserts, Gebäck und Brot. Abgerundet wird die vielfältige, ideenreiche Rezept-sammlung von einer Vielzahl hilfreicher Informationen rund um glutenfreie Ernährung und Zöliakie, wie Einkaufstipps, der Infrastruktur der Küche oder einer übersichtlichen Tabelle glutenfreier Lebensmittelalternativen.

Wir wünschen unbeschwerten Genuss - ganz ohne Verzicht!

978-3-95843-370-0

€ 14,99



AYURVEDA Vegetarisch kochen für Genießer

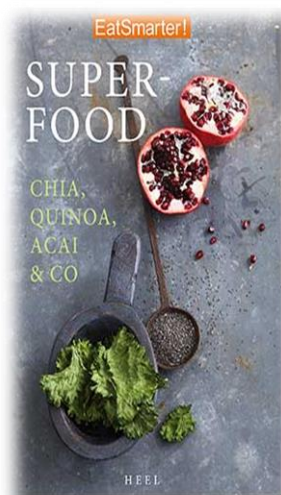
Gesunde Ernährung muss nicht aufwendig sein. Das beweisen die alltagstauglichen Rezepte von Raasti Stolze und Mayoori Buchhalter. Lassen Sie sich verführen von Köstlichkeiten wie Koriander-Chutney, Süßkartoffeln in Kokossauce oder Hochzeitsspickles. Gesunde Ernährung für jeden Tag

Rezepte von Fachleuten mit informativen Hintergrundtexten

80 Seiten, 50 Farbfotos, 210 x 210 mm, Paperback,

978-3-86852-508-3

€ 6,99



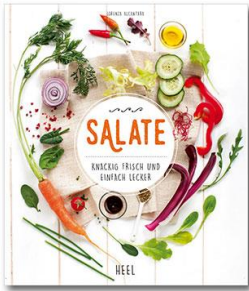
SUPER – FOOD ... Chia, Quinoa, Acai & Co. Best Health & Nutrition Book -

Deutschland 2016! Gourmand World Cookbook Awards

Sie sind in aller Kopf und Munde und stehen für jeglichen Superlativ, wenn es um gesunde Ernährung geht: Superfoods haben unsere Küchen im Sturm erobert und gehören bereits häufig als fester Bestandteil zum täglichen Speiseplan. EAT SMARTER geht den Fähigkeiten heimischer und exotischer Superfoods auf den Grund und zeigt, was die Powerbeeren, Samen, Körner und Früchte wirklich können. Doch das Wissen um die Wirkung von Chia, Goji, Avocado, Kiwi, Grünkohl & Co. macht alleine noch nicht satt. Deshalb schließen sich an zahlreiche kenntnisreiche Informationen rund um die kleinen Energiebündel wunder-bar vielfältige Rezepte an - von Rote-Beete-Nudeln mit Chia-Topping über Süßkartoffel-Cashew-Salat und Sorbet aus Acaibeeren bis zum Granatapfel-Orangen-Smoothie. So lecker kann gesunde Ernährung sein! 96 Seiten, zahlreiche Farbfotos, geb., 170 * 240 mm

978-3-95843-369-4

€ 14,99

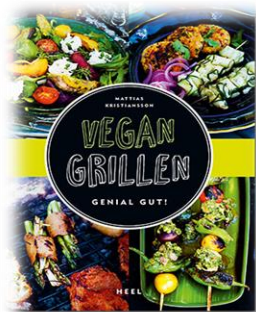


SALATE Knackig frisch & einfach lecker

Diese Salate sind alles andere als langweilige Beilagen! Knackiges Gemüse, frische Meeresfrüchte, würziger Käse oder knusprige Kerne werden hier zu echten Highlights - nur noch getoppt von den raffinierten Dressings. Schnell und einfach zaubern Sie leckere Fitmacher in die Schüsseln, die nicht nur satt, sondern auch glücklich machen. 160 Seiten, gebunden, 205 x 324 mm

978-3-95843-713-5

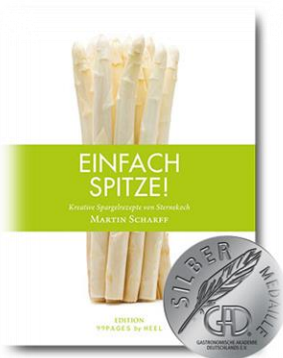
€ 18,00



VEGAN GRILLEN Genial gut! Lust auf eine farbenprächtige Grillparty mit saftigen Burgern, würzigen Spießen, knackigen Salaten und himmlischen Desserts? Vergessen Sie angebrannte Tomaten und schlappe Selleriestangen. Die Rezepte von Mattias Kristiansson sprudeln vor Inspiration und kreativen Ideen und zeigen den Reiz und die ungemeine Vielfalt veganer Grillgerichte. Mit diesem Buch wird jede fleischlose Grillparty zum Erfolg! 128 Seiten, zahlreiche Farbfotos, gebunden, 170 * 240mm

978-3-95843-417-2

€ 16,99



EINFACH SPITZE Kreative Spargelrezepte von Sternekoch Martin Scharff

Best Single Subject Book - Deutschland 2016! Gourmand World Cookbook Awards **Gewinner der Silber-Medaille der "Gastronomischen Akademie Deutschlands"** Martin Scharff, Sternekoch und Chef der Heidelberger Schlossgastronomie, sorgt mit seinen Ideen einer modernen Spargelküche für völlig unerwartete Geschmackserlebnisse. Ob als Vorspeise, Zwischengericht, Hauptspeise oder Dessert - seine rund 40 einfachen bis ambitionierten Rezepte setzen dem "königlichen Gemüse" die Krone auf. Kreativ, aufregend, frech & überraschend. Mit Weinempfehlungen von TV-Sommelière Natalie Lump. 112 Seiten, ca. 50 Fotos, 162 x 240 mm, gebunden

978-3-95843-321-2

€ 9,99



GRÜNE SMOOTHIES Fruchtig - frisch - fit Powerdrinks für Ihre Gesundheit

Grüne Smoothies sind nicht einfach grüne Varianten der klassischen Frucht-smoothies. In Blattgemüse, der essenziellen Zutat der grünen Smoothies, ist die Nähstoffdichte besonders hoch und die vielen guten Eigenschaften des Chlorophylls, der Carotine, der Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe kommen zum Tragen. Ob als Vitamine TO GO oder für die gesunde Ernährung zuhause - die fruchtig-frischen Powerdrinks aus Blattgemüse und Obst sind wahre Multitalente und sorgen mit ihrem samtigen Genuss und gesunde Abwechslung in Ihrer Ernährung. 52 farbig gestaltete Rezeptkarten in einer dekorativen Metallbox

978-3-95843-051-8

€ 9,99



Garnieren & Verzieren Tischdeko aus Obst und Gemüse

Paprikafrösche, Apfelschwäne, verzierte Fleischtaschen, Erdbeerfächer - mit Fantasie und Perfektion zeigt Profi-Koch und Küchenmeister Georg Hartung in Step-by-Step-Fotos Deko-Ideen für Teller und Tafel.

96 Seiten, zahlreiche Farbfotos, 163 x 210 mm, Paperback

978-3-86852-225-9

€ 9,99