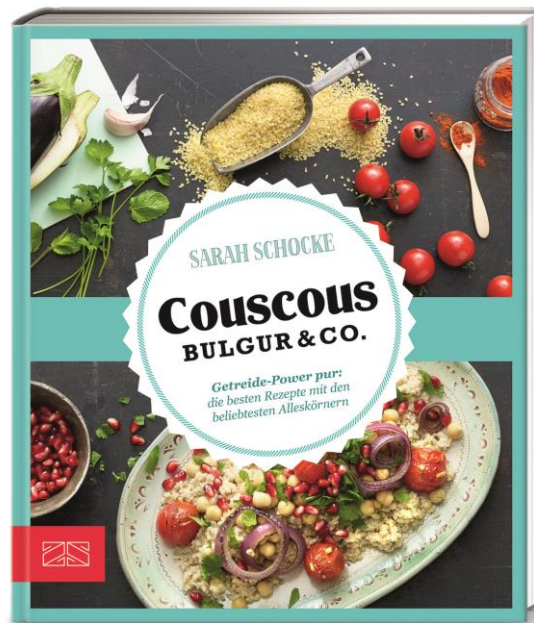


Presse-Information

Just delicious!

Kreative Körnerküche mit Gesundheitsplus



ZS Verlag
Sarah Schocke
Couscous, Bulgur & Co.
60 Seiten | Format 18 x 21 cm
€ [D] 9,99 | € [A] 10,30
ISBN 978-3-89883-792-7
Erscheinungstermin: 08. März 2018

Getreidepower pur! Die exotischen „Körner“ mit Biss sind die neuen Lieblingszutaten der gesunden Küche: Denn Bulgur, Couscous, Quinoa, Amaranth, Hirse und Co. lassen sich zu köstlichen Gerichten verarbeiten: Amaranth-Porridge, Quinoa-Minestrone, Couscous-Pancakes... Außerdem punkten sie mit einem hohen Anteil an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen und sind damit auch ideal für die vegetarische Küche – aber nicht nur. Sie liefern viel Energie und halten lange satt, das macht sie auch zu idealen Zutaten jeder erfolgreichen Diät.