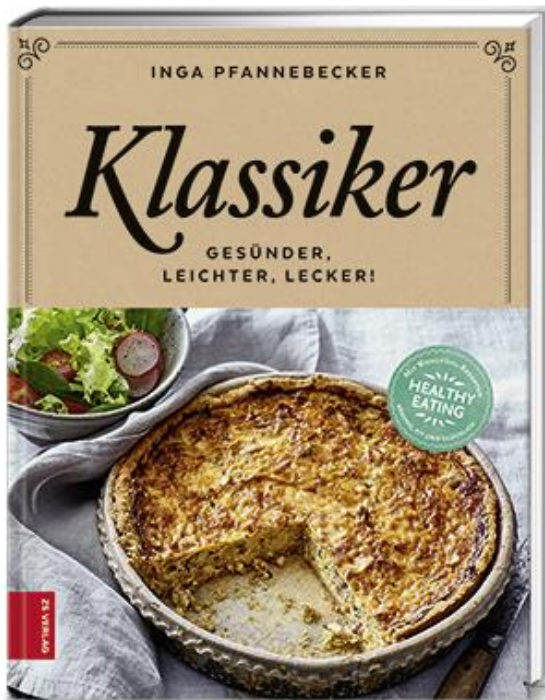




Lauter Glückhmacher auf gesunde Art



Mamas Frikadellen, Omas unwiderstehlicher Kaiserschmarren: „**Klassiker**“ kommen nie aus der Mode. Schnitzel, Käsespätzle und Co. sind allerdings leider nicht besonders figurfreundlich: zu viele Kalorien, zu viele gesättigte Fettsäuren, zu viele schnelle Kohlenhydrate aus Weißmehl und Zucker. Doch mit ein paar Tricks und Varianten kann man ganz leicht die alten Lieblingsrezepte modernisieren, verschlanken und gesünder machen. Man ändere die Kochtechnik und Zubereitungsmethode, tausche, ersetze oder ergänze clever einige Zutaten, und schon hat man glutenfreie, vegane, zuckerfreie oder Slow-Carb-Gerichte auf dem Teller. Hausmannskost ganz neu – aber mit dem guten Geschmack von früher!

ZS Verlag
Inga Pfannebecker
Klassiker – gesünder, leichter, lecker!
144 Seiten | Format 18,8 x 24 cm
€ [D] 15,99 | € [A] 16,40
ISBN 978-3-89883-667-8
Erscheinungstermin: 07. September 2017

Inga Pfannebecker stammt aus einer Winzerfamilie, ist also mit Genuss groß geworden. Die diplomierte Ökotrophologin kennt zahlreiche Food-Redaktionen von innen, steigerte sich von der Praktikantin bei der Zeitschrift „essen & trinken“ bis zur Ressortleiterin großer Foodmagazine und arbeitet heute als freie Foodjournalistin, Redakteurin und Autorin. Am liebsten entwickelt sie Rezepte, die gleichermaßen guttun wie sie schmecken.



© Maud Fontein