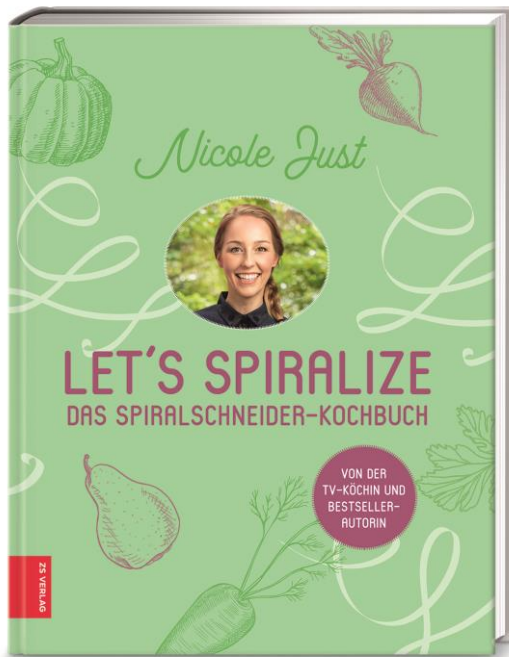




Presse-Information

Nicole Just hat den Dreh raus



ZS Verlag
Nicole Just
Let's spiralize
Das Spiralschneider- Kochbuch
128 Seiten | Format 18,8 x 24 cm
€ [D] 16,99 | € [A] 17,50
ISBN 978-3-89883-782-8
Erscheinungstermin: 09. April 2018

Der Spiralizer gehört mittlerweile in die Küche wie das Kartoffelmesser oder der Schneebesen. Nudeln aus Zucchini, Möhren, Roter Bete & Co. sind gesunde Alternativen zu Hartweizen- oder Eier-Nudeln. Gemüsenudeln sind der Trend in der gesunden Küche und bei allen Low Carb Fans. Obendrein sind sie höchst flexibel: Sie lassen sich kochen, braten, backen, gratinieren, mit Sauce variieren, in die Suppe packen und zum süßen Dessert machen. Nicole Just gibt den Gemüsespirellis nun in ihrem neuen Kochbuch „**Let's spiralize**“ den ultimativen Kick! Auf ihrem Blog „*inspiralisiert*“ die Vorreiterin der Gesundküche und bekannte Fernsehköchin schon seit Langem und immer wieder aufs Neue ihre Fangemeinde mit Gemüsenudelrezepten und Videos. Einfach zum kringelig Kochen!

Nicole Just schreibt vegane Kochbücher, schwingt als TV-Köchin regelmäßig im ARD-Buffer den Löffel und bloggt erfolgreich unter nicole-just.de/blog. Seit 2009 lebt Nicole Just vegan. „Veganes Essen ist kein Verzicht, sondern schmeckt super, wenn man es richtig und mit viel Liebe zubereitet“, sagt die junge Berlinerin und präsentiert immer wieder frische Rezeptideen im Netz und regelmäßig neue Kochbücher.



© René Riis