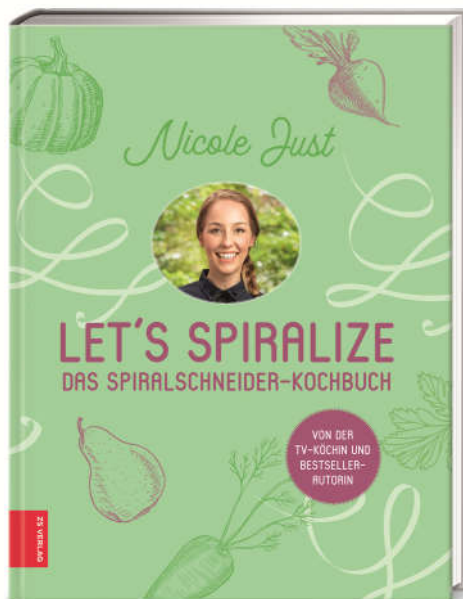




Gemüsenudel-Queen Nicole Just präsentiert kreative Rezeptideen rund um den Spiralschneider

Gemüse-Nudeln sind aus der gesunden Küche nicht mehr wegzudenken. Als Low-Carb-Alternative zur herkömmlichen Pasta, liefern die farbenfrohen Kringel aus dem Spiralschneider wertvolle Nährstoffe, sind schnell selbstgemacht und schmecken einfach köstlich. In ihrem neuen Buch **„Let's Spiralize“** präsentiert Nicole Just, TV-Köchin, Buchautorin und Bloggerin, kreative und abwechslungsreiche Rezepte für jeden Tag und zeigt, wie vielfältig Zudeln & Co. sein können. Knackige Birnennudeln auf schnellen Overnight Oats zum Frühstück, herzhaftes Süßkartoffelpasta zum Lunch und eine Schoko-Zucchini-Tarte als süßer Abschluss gehören ebenso zum Spiralize-Programm wie die schnellen Party-Rezepte mit gedrehten Hirse-Lollies oder Kürbis-Lauch-Törtchen. Neben den Rezepten für die veganen Köstlichkeiten verrät Nicole Just außerdem schnelle Basisrezepten für leckere Saucen, mit denen die einzelnen Gerichte verfeinert werden können.

Nicole Just schreibt vegane Kochbücher, schwingt regelmäßig im TV den Kochlöffel und bloggt erfolgreich unter nicole-just.de. 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.



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