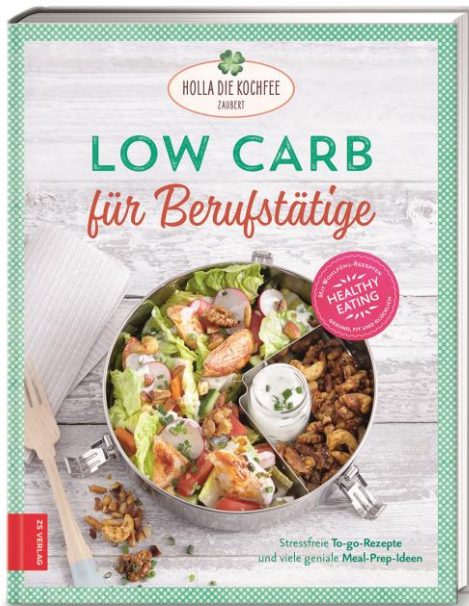




## Praktische To-go-Rezepte machen Low Carb alltagstauglich

*„Wenn die Frittenbude lockt, brauchst du starke Argumente!“*

Petra Hola-Schneider



Low Carb Rezepte für alle, die einen stressigen Alltag und wenig Zeit zum Kochen haben bietet das neue Kochbuch **„Low Carb für Berufstätige“** von Foodbloggerin Holla die Kochfee alias Petra Hola-Schneider. Auf 144 Seiten bietet es gesunde und raffinierte Rezepte für die Mittagspause und schnelle Abendessen, die gut vorbereitet und schnell zubereitet sind, ob zuhause oder im Büro. Ihr heißer Tipp sind clevere Meal-Prep-Ideen: Einmal kochen, dreimal unterschiedlich genießen, als zwei fixe Abendessen und ein To-go-Lunch. So entstehen im Handumdrehen abwechslungsreiche Mahlzeiten.

ZS Verlag  
**Petra Hola-Schneider / Holla die Kochfee**  
**Low Carb für Berufstätige**  
144 Seiten | Format 18,8 x 24 cm  
€ [D] 15,99 | € [A] 16,40  
ISBN 978-3-89883-783-5  
Erscheinungstermin: **09. April 2018**

Dieses ist der dritte Streich der erfolgreichen Foodbloggerin, Personalberaterin und Dolmetscherin **Petra Hola-Schneider**. Nach ihrem Low-Carb-Backbuch und „Low Carb schnell & easy“ hat sie jetzt ein weiteres Kochbuch verfasst. Ihr Credo: Gesund und frisch kochen gelingt absolut stressfrei. Das kann aber auch nur eine sagen, die zwischen Mehlspeisen und Knödeln in Böhmen aufgewachsen ist. Das Kochen, Backen und gute Essen wurde ihr quasi in die Wiege gelegt.

