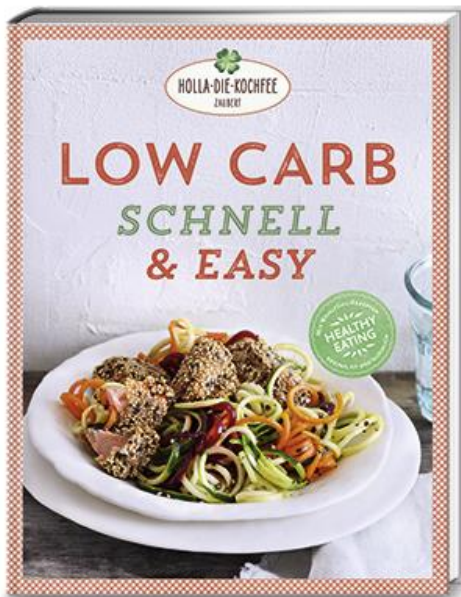




Schlanke Ratzfatz-Rezepte mit wenigen Zutaten

„Ich bin absolut für mehr Quickies in der Küche!“

Petra Hola-Schneider



Am Abend nur noch was Leichtes? Am liebsten Low Carb? Aber nach dem anstrengenden Tag wenig Zeit und Lust, noch lange in der Küche zu stehen? Hol(l)a die Kochfee alias Petra Hola-Schneider weiß da Rat: Sie hat schlanke Ratzfatz-Rezepte mit wenigen Zutaten kreiert, die allen schmecken. Von Ofenhits bis hin zu bunten Salat-schüsseln, von Pausensnacks bis zu verführerischem Nachtisch: Mit dem neuen Buch der erfolgreichen Foodbloggerin „**Low Carb schnell & easy**“ gelingt gesund und frisch kochen absolut stressfrei! Mit diesen Wohlfühl-Rezepten bleiben Sie gesund, fit und glücklich.

ZS Verlag
Petra Hola-Schneider / Hol(l)a die Kochfee
Low Carb schnell & easy
144 Seiten | Format 18,8 x 24 cm
€ [D] 15,99 | € [A] 16,40
ISBN 978-3-89883-700-2
Erscheinungstermin: 07. September 2017

Dieses ist der zweite Streich der zauberhaften Foodbloggerin, Personalberaterin und Dolmetscherin **Petra Hola-Schneider**. Nach ihrem Low-Carb-Backbuch hat „Hol(l)a die Kochfee“ jetzt ein weiteres Buch 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.



© privat