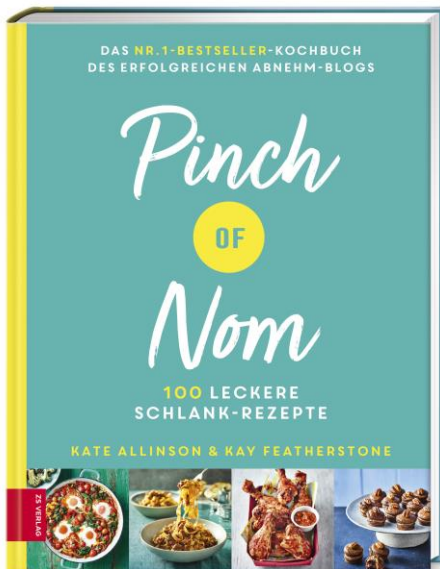




Presse-Information

„Pinch of Nom“: So gut hat Abnehmen noch nie geschmeckt!

Der Rekord-Bestseller aus Großbritannien: Das Kochbuch „Pinch of Nom“ hat sich nach nur vier Monaten bereits über 1 Mio. Mal verkauft. Das Erfolgsgeheimnis ist ein Abnehm-Konzept welches auf traditionellen, leckeren Gerichten basiert, deren Zutaten und Rezepte jedoch an eine schlanke Küche angepasst wurden. Was dieses Buch so besonders authentisch macht? Die beiden Autorinnen haben mit ihren Gerichten selbst erfolgreich abgenommen.



ZS Verlag
Kate Allinson & Kay Featherstone
Pinch of Nom – 100 leckere Schlank-Rezepte
272 Seiten | Format 19,3 x 23,5 cm
€ [D] 19,99 | € [A] 20,60
ISBN 978-3-96584-007-2

Erscheinungstermin: 06. Dezember 2019

Die Grundlage des neuen Kochbuchs „Pinch of Nom“ (auf Deutsch in etwa „Eine Prise lecker“) ist der gleichnamige Foodblog der Engländerinnen Kate Allinson und Kay Featherstone. Die beiden hatten selbst genug von einseitiger und fader Diätkost und so nutzen sie ihren Blog um das Thema ganz neu anzugehen. Die beiden Köchinnen entwickelten Rezepte über die man traditionelle und bodenständige Gerichte im Sinne einer schlanken Küche nachkochen kann. Dabei steht bei den beiden Geschmack und Schnelligkeit an erster Stelle, fast alle Gerichte können in 30 Minuten zubereitet werden.

Der überragende Erfolg des Foodblogs gab ihnen Recht und so haben sie nun 100 dieser Rezepte in ihrem ersten Kochbuch zusammengestellt. Bei den Gerichten überzeugt vor allem die Alltagstauglichkeit, denn die Rezepte klingen alles andere als nach Diät und Abnehmen, sondern vielmehr nach unseren Lieblingsgerichten. Angefangen beim Kartoffelrösti (den klassischen englischen Hash Browns) über Hähnchenspieße bis hin zu Erdbeeren mit Käsekuchen-Füllung zum Nachtisch ist wirklich alles dabei.

Dadurch kann man der Ernährung im Sinne „Pinch of Nom“ wie einem neuen Lifestyle langfristig treu bleiben, so dass viel eher die gewünschten Ergebnisse erzielt werden als bei kurzfristigen Crash-Diäten die auf ständigem Verzicht basieren.

Der Erfolg ließ auch bei Kate und Kay nicht lange auf sich warten, und dies in jeder Hinsicht. Durch die kalorienreduzierten Rezepte purzelten bei den beiden die Pfunde und ihre Fangemeinde wuchs auf inzwischen mehr als 1,5 Millionen.

Jetzt gibt es das erfolgreiche Kochbuch endlich auch in Deutschland!

Vor ihrer Karriere als erfolgreiche Foodblogger und Kochbuchautorinnen haben Kate Allinson und Kay Featherstone zusammen in der Nähe von Liverpool (England) ein Restaurant betrieben. Kate war dort die Chefköchin. 2016 starteten sie gemeinsam den Blog »Pinch of Nom«, ursprünglich mit dem Ziel anderen das Kochen beizubringen. Den großen Durchbruch hatten sie jedoch, als sie begannen, klassische und bodenständige Gerichte, gekocht nach ihren neuen »schlankeren« Rezepten, zu posten. Dies waren vor allem Gerichte mit denen sie selbst erfolgreich abgenommen hatten. Heute ist »Pinch of Nom« der größte Foodblog Englands mit einer aktiven Community von über 1,5 Mio. Followern.

Ihr erstes Kochbuch wurde zu einer Sensation, in nur vier Monaten wurden über 1 Mio Exemplare verkauft, damit ist es das schnellst verkaufte Sachbuch Großbritanniens. Kein Wunder also, dass die beiden im Dezember dort bereits ihr zweites Kochbuch veröffentlichen werden.