



Mehr als nur heiße Luft

Das Buch zum neuen Food-Trend „Heißluftfritteuse“:
Mit vielen Rezepten, Zubereitungsmethoden, Tipps und Tricks

Krosse Pommes, knusprige Hähnchen-Nuggets und Krapfen – wer liebt sie nicht? Wenn da nur nicht dieses schlechte Gewissen wäre, das viele Fett, das Frittiertes zu Kalorienbomben macht. Ganz anders verhält es sich mit Essen aus der Heißluftfritteuse: Sieht gut aus, schmeckt auch so, ist aber viel gesünder, da es mit einem Minimum an Fett auskommt. Dass die Heißluftfritteuse auch noch viel mehr kann als Fingerfood, beweisen die raffinierten Rezepte in „**Fix aus der Heißluftfritteuse**“: Zum Beispiel eine Heimische Paella, Auberginen-Piccata, Asiatische Gemüse-Spaghetti oder sogar knuspriges Brot. Natürlich kommt auch Süßes nicht zu kurz: Von Mokka-Haselnusspfannkuchen bis zur Riesen-Zimtschnecke mit Feigen ist alles geboten. Zusätzlich enthält das Buch ein Beilagenkapitel mit frischen Rezepten, Saucen und Dips. Dazu noch die Top 10 der gesündesten Snackzutaten und eine kleine Pommes-Kunde. So gelingen altbekannte Lieblingsgerichte – viel Genuss, wenig Fett!



Fix aus der Heißluftfritteuse

112 Seiten | Softcover

ISBN 978-3-89883-853-5

12,99 € [D] / 13,40 € [A]

ET: 24. August 2018