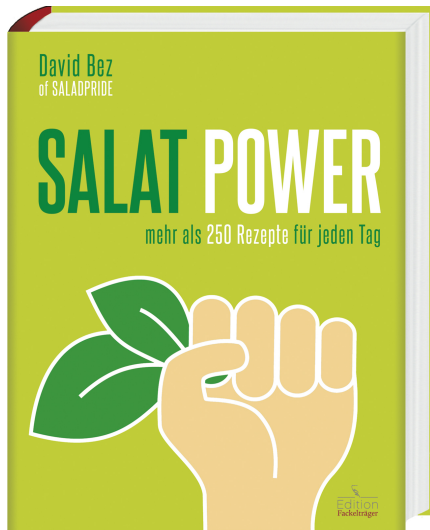


Salat-Power

Mehr als 250 Rezepte für jeden Tag

100 % Salat - Der gesunde Genuss für die Mittagspause



- Mehr als 250 Rezepte für jeden Tag
- Mit veganen und vegetarischen Varianten für jeden Salat
- Gesunde und schnelle Ideen für die Mittagspause im Büro

Frisch, knackig und gesund - Salat ist die ideale Mahlzeit für die Mittagspause im Büro. Würden Sie sich nicht gerne anstelle des alltäglichen Kantinenessens oder einem fettigen Snack vom Imbiss gesund ernähren? Dann lassen Sie sich von den mehr als 250 Salatideen in diesem Buch inspirieren, die Sie schnell und einfach an Ihrem Schreibtisch zubereiten können. Mithilfe der Kategorien Rohkost, vegan, vegetarisch, mit Fisch, mit Fleisch oder mit Meeresfrüchten findet sich für jeden Geschmack der perfekte Salat. Mit den einfachen, kurzen Anleitungen, wenigen Zutaten und überschaubarem Zubehör gelingt im Handumdrehen ein schmackhafter, nährstoffreicher und vor allem gesunder Lunch.

Autoreninfo:

David Bez stammt ursprünglich aus Mailand und arbeitet als Art Director in London. Seit fast drei Jahren hat er für jeden Arbeitstag eine neue Salatkreation als tägliche Herausforderung geschaffen und seine Rezept auf seinem Blog

gepostet.

saladpride.blogspot.com

Zielgruppe:

Gesundheitsbewusste Genießer, Angestellte im Büro, die nicht in der Kantine essen möchten, moderne Großstädter

gebunden, farb. Abb.

304 Seiten, Format 22,2 x 17,5 cm

ISBN: 978-3-7716-4589-2

19,99 EURO