

Spiralize it! - Spaghetti aus Gemüse und Obst

Ich dreh durch!



- Absolutes Trendthema: Spaghetti aus Gemüse
- Die neue Dimension der Low-carb-Ernährung
- So lecker und vielseitig hat man Kürbis, Gurke, Zucchini und Karotte noch nie erlebt

Die Spitzengastronomie macht es vor, Kohlenhydratbewusste folgen der Idee, Veganer und Rohköstler schließen sich bald an: Spiralisieren ist ein absolutes Trendthema. Für dieses Buch stellt die Ökotrophologin Christina Wiedemann über 50 abwechslungsreiche Rezepte zusammen. Blumenkohl, Zucchini und Süßkartoffel werden genauso wie Apfel, Birne und Ananas mithilfe des Spiralisierers zu schönen Spaghetti und Nudeln verarbeitet. Kreative low-carb-Küche für jeden Tag!

Autoreninfo:

Christina Wiedemann veröffentlichte erfolgreich mehrere Bücher im Bereich Ernährung und Gesundheit. Ihre Liebe zum Thema bringt sie auch auf ihrem Blog "Mehr Lebensqualität" zum Ausdruck. Sie studierte an der TU München-Weihenstephan Ökotrophologie und ist zertifizierte Yoga-Lehrerin.

Zielgruppe:

Alle Gemüsefans

gebunden, farb. Abb.

112 Seiten, Format 22 x 22 cm
ISBN: 978-3-7716-4657-8
14,99 EURO