

---

Leila Lindholm

# Meine Rezepte für die ganze Familie

## frisch & gesund

### Publikumsliebling Leila Lindholm



- Der neue Erfolgstitel der schwedischen TV-Köchin
- Mehr als 100 Rezepte für die ganze Familie mit Rücksicht auf Lebensmittelunverträglichkeiten

Die Schwedin Leila Lindholm ist eine weltweit bekannte Food-Ikone! Sie veröffentlichte mehrere Bücher, moderierte zahlreiche Kochshows, gründete ihren eigenen Verlag, teilt Kochrezepte auf ihrem Blog und vertreibt ihre eigenen Küchenutensilien.

In ihrem neuen Buch kocht sie für die ganze Familie: einfach, gesund und frisch! Ihre abwechslungsreichen Rezepte sprechen nicht nur allen, die einen gesunden Lebensstil führen, aus der Seele, sondern berücksichtigen zudem Lebensmittelunverträglichkeiten. Ob gluten-, nuss-, ei- oder laktosefrei, vegetarisch oder vegan – Leila erfüllt alle Ernährungswünsche!

Starten Sie mit glutenfreien Bananenpfannkuchen und Mango-Chia-Smoothies in den Tag, stärken Sie sich mit Thunfisch-Avocado-Club-Sandwich oder Caesar's Salad Surf ,n' Turf, schwelgen Sie in Pasta Pomodoro mit gegrilltem Hummer oder asiatischer Hühnersuppe mit Reisnudeln und knackigem Gemüse. Und

---

wenn Gäste kommen? Überraschen Sie Ihre Liebsten mit glutenfreien Schokoladenkuchen. Leila weiß, was lecker schmeckt und gesund ist! Probieren Sie es aus!

**Autoreninfo:**

Die Schwedin **Leila Lindholm** ist eine prominente und erfolgreiche Food-Ikone. Sie begann ihre Karriere in Restaurantküchen, wurde Köchin des Jahres, veröffentlichte mehrere Bücher, schreibt auf ihrem Blog [www.leila.se/blog](http://www.leila.se/blog) und moderiert zahlreiche Fernsehshows und Radiopodcasts. Sie lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Stockholm.

gebunden, farb. Abb.

240 Seiten, Format 19 x 24 cm

ISBN: 978-3-7716-4678-3

Erscheint: September 2016

25,00 EURO