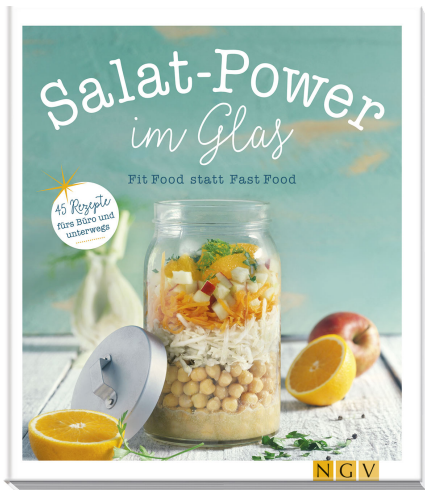


# Salat-Power im Glas

## Fit Food statt Fast Food

### Shake it, Baby!



- Klug schichten, knackig genießen: Die besten Salate aus dem Glas
- 45 Trend-Rezepte fürs Büro und unterwegs
- Gesund, lecker, angesagt und mit Sattmacher-Effekt: Salate mit Couscous, Süßkartoffeln, Kichererbsen & vielem mehr
- Mit ausführlicher Einleitung und vielen Tipps
- Jedes Rezept mit brilliantem Farbfoto

Das ist Schichtarbeit, wie wir sie lieben! Unten das Dressing, darüber jede Menge Köstlichkeiten und ganz oben zarte Blätter und Kräuter: fertig sind unsere Salate to go. Sie bleiben lange frisch und knackig, machen satt und sind das perfekte Mittagessen im Büro oder für unterwegs. Einfach schütteln und loslöffeln oder in eine Salatschüssel umfüllen und unterheben, das ist alles! Genial, köstlich und gesund. Hirsesalat mit Hähnchenbruststreifen, Couscous-Erbesen-Salat, Nudelsalat mit Melone, Süßkartoffelsalat oder Couscous-Hackfleisch-Salat: Die Rezepte sind voller Vitamine, abwechslungsreich und superlecker. Glasklar: Ab jetzt gibt's öfters Salat! Brillante Farbfotos zu jedem Rezept lassen Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt. Viele Tipps und kurze Texte liefern Inspiration für Variationen, falls das eine oder andere Lebensmittel gerade nicht im Haus ist. Die ausführliche Einleitung liefert Wissenswertes rund ums Schichten, das grüne

---

Blattwerk, köstliche Dressing-Varianten und alt bekannte aber neu entdeckte Getreidealternativen.

**Zielgruppe:**

Berufstätige, Studenten, Hipster und einfach alle, die schöner, besser, gesünder und flexibler essen wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
112 Seiten, Format 21 x 24 cm  
ISBN: 978-3-625-17827-9  
7,99 EURO