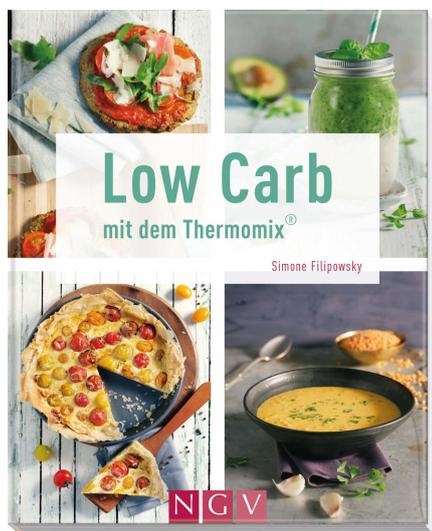


Low Carb mit dem Thermomix®

Genussvoll abnehmen mit dem Thermomix®



- Über 60 Low-Carb-Rezepte: Frühstück, kleine Gerichte, Salate & Suppen, Hauptgerichte, Desserts & Gebäck, Saucen, Aufstriche & Dips
- Mit dem Trendthema Geschenke aus der Küche
- Alle Rezepte mit genauen Maschineneinstellungen und Gradangaben für den Thermomix® TM5
- Jedes Rezept mit Kalorien- und Nährwertangaben und Farbfoto

Low-Carb-Gerichte gelingen perfekt im Thermomix®! Spielend leicht können Sie vom Rohkost-Salat bis zum leichten Dessert vieles im Gerät vor- und zubereiten. Unser Kochbuch mit 61 Low-Carb-Rezepten begleitet Sie durch den Tag. Genießen Sie ein gesundes Frühstück mit fruchtigen Smoothies, Low-Carb-Brötchen und selbst gemachtem Nussgranola. Packen Sie sich zum Lunch einen italienischen Sommersalat und Feta-Spinat-Pies ein. Egal ob mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch: Mit toskanischem Rinderragout, gedämpftem Lachs und Blumenkohl-Gnocchi schlemmen Sie sich abends satt und glücklich. Und zum Dessert sind Apfel-Beeren-Crumble und Erdnussbuttereis definitiv erlaubt. Außerdem sind leckere Mitbringsel aus dem Thermomix® Trend: Überraschen Sie doch demnächst Ihre Freunde mit einem unserer Low-Carb-Geschenke aus der Küche. Selbst gemachte Haselnusstrüffel oder ein fruchtiger Rote-Bete-Ketchup sind garantiert der Renner. Mit diesen und vielen weiteren Rezepten

starten Sie einfach und schnell in die Low-Carb-Küche und stellen Ihre Ernährung problemlos um.

Autoreninfo:

Simone Filipowsky ist Hamburgerin, studierte Modedesignerin und Vintage-Liebhaberin mit einer Leidenschaft für gute Speisen und Produkte sowie neue Foodtrends.

Zielgruppe:

Für alle Thermomix®-Fans, auch für Einsteiger geeignet

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen
128 Seiten, Format 21 x 26 cm
ISBN: 978-3-625-17967-2
9,99 EURO