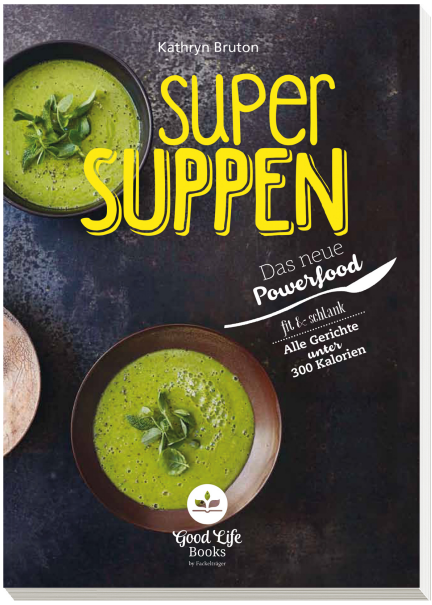
Kathryn Bruton

Super-Suppen

Das neue Powerfood

Fit und schlank mit den neuen POWER-SUPPEN



- 80 Rezepte für mehr Energie und Wohlbefinden
- Viele vegetarische, vegane, gluten- und laktosefreie Rezepte
- Alle Rezepte unter 300 Kalorien pro Portion – für ein leichteres Leben

Diese unglaubliche Suppenvielfalt macht nicht nur satt und sorgt für mehr Energie, sondern ist auch noch erstaunlich kalorienarm und beglückt garantiert jeden Wochenmarkt-Liebhaber und Feierabend-Jogger! Sie ernähren sich gesund, aber wollen das Leben trotzdem in vollen Zügen genießen? Dann sind unsere Super Suppen genau das Richtige für Sie! In diesem Buch finden Sie Suppen, die satt machen und trotzdem nicht schwer im Magen liegen, die für Energie sorgen und voller guter Inhaltsstoffe sind und die im Zweifel auch mal rasend schnell zubereitet sind. Das war’s? Längst nicht: Alle Suppen haben pro Portion maximal 300 Kalorien, viele sind vegetarisch und vegan, gluten- und laktosefrei und alle schmecken einfach fantastisch! Aus dem Inhalt: Cremige Suppen • Gelbe-Bete-Fenchel-Suppe mit pochierter Regenbogenforelle • Miso mit Butternut-Kürbis • Topinambursuppe mit Knoblauch, Thymian und roten Trauben Bouillons und Consommés • Bouillon mit Rinderfilet, Zuckerschoten und Pilzen • Muschelsuppe mit Kurkuma und Zitronengras • Hoi-An-Hochzeitsuppe

mit Garnelenklößchen 15-Minuten-Suppen • Brokkoli-Ingwer-Suppe mit Joghurt und Gurke • Frischer Gemüsetopf mit Hähnchen und Sushi-Ingwer • Röstpaprika-Kichererbsen-Suppe mit Kräutern Gemüsesuppen mit Getreide und Hülsenfrüchten • Cannellini-Bohnensuppe mit Granatapfel und Tahini-Brokkoli • Mexikanische Pozole verde • Wildreis-Suppe mit gerösteter Aubergine Superfood-Suppen • Breakfast-Bowl mit schwarzem Reis, Banane und Kokos • Clean-Eating-Suppe mit Avocado, Brunnenkresse und Lachs • Superfood-Fischsuppe

Autoreninfo:
Kathryn Bruton arbeitet als Foodstylistin, Rezeptentwicklerin und Bloggerin. Als gebürtige Irin zog sie für ein Modestudium nach Edinburgh, erkannte aber bald ihre wahre Leidenschaft für Essen und entschied sich zu einem Diplom an der Edinburgh School of Food and Wine. Sie lebt heute in London.

Softcover
160 Seiten, Format 16,4 x 22,9
ISBN: 978-3-7716-4653-0
Erscheint: Januar 2017
18,00 EURO