

Die Henze-Methode

leicht und fit durch den Tag - ohne Diätstress

Mit Christian Henze zu einer ausgewogenen Eat-Life-Balance



- 80 Wohlfühlrezepte für eine bessere Eat-Life-Balance
- Mit den persönlichen Tipps des beliebten Fernsehkochs richtig essen und besser leben
- Bekannt aus MDR, ARD, ZDF, SAT.1, Pro7 und VOX

Schlank und fit sein und dabei voller Genuss leben: ganz einfach mit der Henze-Methode! BISHER: Wir arbeiten und arbeiten. Und wir naschen den ganzen Tag. Wir ärgern uns, weil wir zunehmen und nehmen uns fest vor, ab morgen NIE wieder Schokolade zu essen. Und wir werfen unseren überambitionierten Plan spätestens morgen wieder über Bord. Was uns fehlt, ist eine perfekte Eat-Life-Balance, die wieder Leichtigkeit und Genuss in unser Leben bringt. HEUTE: Dank Christian Henze erfahren wir, wie Lebensgenuss funktioniert. In diesem Buch stellt er uns die Henze-Methode vor: über 80 Rezepten, viele Basics zu ausgewogener Ernährung und Sport und zahlreiche einfache Tipps und Tricks für ein gesundes, besseres Leben. Die Henze-Methode soll dabei nicht das zehnte oder hundertste Kochbuch sein, sondern viel mehr: eine kleine Anleitung zum Lebensgenuss. Und dafür ist gutes Essen eben unverzichtbar. Die Rezepte sind etwas besonderes, dabei aber praxistauglich. Das Nachkochen soll Spaß machen und leicht sein, und keine Herausforderung. Also alltagstauglich, in den

Tagesablauf integrierbar und voller Genuss und Freude. Und ohne Dogma, für jeden so wie er kann und mag. Für den einen ein üppiges Frühstück, für den anderen reicht vielleicht ein Glas Saft, aber dafür eine Zwischenmahlzeit die Kraft bringt. Jeder kommt so perfekt durch den Tag! Aus dem Inhalt: Frühstück Quinoa-Omelett mit Serano und manchego Mein Luxus-Müsli Lachscroissant mit Honig-Frischkäse-Creme Snacks Räucherlachsmuffins mit Meerrettich Powersnack mit Bananen, Zimt und Vanille Karamellisierte Kürbissticks Feierabend Mediterraner Kartoffelsalat mit Bohnen und Kräutercreme Entencurry mit Kokos und Aprikosen Linguine mit Scampis Wochenende Pulled BBQ-Lachs mit gegrilltem Brot Knoblauchhähnchen mit Zitrone und Kartoffeln Zitrontorte mit Himbeersahne Unterwegs Mini-Calzone mit Chorizo und Gorgonzola Gnocchisalat mit weißen Bohnen Papaya-Reis-Salat mit BBQ-Chicken

Autoreninfo:

Leidenschaft, Inspiration und Spaß sind für Sterne- und TV-Koch Christian Henze der Schlüssel zu einer guten Lebensweise. In unzähligen Kochshows auf MDR, ARD, ZDF, BR, n-tv, Premiere, SAT.1, Pro7 und VOX kann er ein Millionenpublikum von seiner Art zu kochen und zu leben überzeugen. Seine Kochbücher sind Bestseller und zeigen einen ganz persönlichen Blick auf Christian Henze. Sein Tagesablauf ist sehr abwechslungsreich, sodass er lernen musste, seine Mahlzeiten bewusst und gut zu integrieren. www.christianhenze.de

Zielgruppe:

Hobbyköche, Genussmenschen, Diätverweigerer, alle, die fit, schlank und gesund bleiben möchten, für alle Christian-Henze-Fans

gebunden, farb. Abb.

240 Seiten, Format 21 x 26 cm

ISBN: 978-3-7716-4685-1

Erscheint: Februar 2017

25,00 EURO