Christina Wiedemann

Darmgesundheit - Das Kochbuch: Iss dich gesund!

Mit 50 leckeren Rezepten

Bleib gesund!

- Du bist, was du isst: DAS Kochbuch zum Trend-Thema "Gesunder Darm
- Einfach lecker: darmgesunde Rezepte für die ganze Familie und jede Gelegenheit
- Mit fundierter, ausführlicher Einleitung und vielen Tipps - Jedes Rezept mit brillantem Farbfoto

Für ein gutes Bauchgefühl! Ob Frühstück, Snack, Hauptgericht oder Süßspeise: Mit unseren Rezeptideen halten Sie Ihren Darm gesund. Und bleiben dank jeder Menge Nährstoffe, Ballaststoffe und Vitamine in Ihrer Mitte. Denn ein zufriedener Darm verbessert nicht nur unsere Gesundheit, sondern ganz maßgeblich auch unsere Stimmung. Bleib gesund! Frühstückssmoothie, Gerstensalat, Kartoffel-Kraut-Rösti, Lachs auf Granatapfel-Couscous oder Käse-Kirsch-Kuchen: Unsere Rezepte schmecken der ganzen Familie und lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. Die fachkundige, ausführliche Einleitung informiert über unsere Darmgesundheit und wie die Ernährung damit zusammenhängt. Stimmungsvolle Fotos zu jedem Rezept lassen Ihnen das Wasser im Mund zusammenlaufen. Alle einzelnen Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt. Ran an die Nährstoffe, denn: Du bist, was du isst!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-6898-9
3,99 EURO