
Super-Suppen

Magische Brühen, Low-Carb-Suppen, Cup-Soups & Co.

Gesund und lecker kann so einfach sein - mit köstlichen Suppen und magischen Brühen!



- Suppenglück pur: über 40 Rezepte für jeden Tag
- Suppen für alle: Magische Brühen, Detox- und Low-Carb-Suppen, Suppen aus dem Mixer und Instant-Suppen fürs Büro und Unterwegs
- Suppen mit Power: raffinierte Ideen für Toppings und Einlagen sowie 3-Tage-Detox-Plan

Hier kommt die geballte Power aus dem Suppentopf! Freuen Sie sich auf die neuen Super-Suppen, die echte Multi-Talente sind: Sie machen satt, spenden Energie und wärmen wohlig im Winter oder erfrischen an heißen Sommertagen. Das ist aber noch längst nicht alles. Suppen sind auch ein wahres Gesundheitswunder. Die über 40 herrlich einfachen und superleckeren Rezepte für jeden Tag machen sofort Lust auf eine bunte Suppenvielfalt: Magische Brühen aus Gemüse, Fleisch und Fisch helfen bei Erkältungen und schenken Kraft und Energie. Detox-Suppen aktivieren den Stoffwechsel und helfen beim Entschlacken, Low-Carb-Suppen machen schlank und schön. Und wenn's mal schnell gehen muss, sind die frisch pürierten Suppen aus dem Mixer, kalt oder warm gegessen, optimal. Wer auch unterwegs oder im Büro nicht aufs tägliche Suppenglück verzichten möchte, wird die neuen selbst gemachten Instant-Suppen zum Aufgießen einfach lieben. Bei den neuen Super-Suppen bleiben keine Wünsche offen: Ob würzige Wildkräutersuppe mit Kräutern der Saison, pikante Asia-Hühnersuppe mit Soba-Nudeln, fruchtige Tomatensuppe mit

Mandarinen, samtige Pilzcremesuppe oder Rote-Bete-Suppe mit Spinat für turboschnelle Energie: Für jeden Tag und jede Gelegenheit finden Sie hier das passende Suppen-Rezept. Zusätzlich erfahren Sie Wissenswertes rund um das S(o)uperfood Suppe und lesen, wie Sie mit einfachen, aber raffinierten Toppings und Einlagen Ihre Suppen und Brühen individuell aufpeppen. Mit dem 3-Tage-Detox-Plan können Sie blitzschnell neue Energie und gute Laune tanken. Wann essen Sie sich gesund und glücklich?

Zielgruppe:

Für alle, die Suppen lieben und auf eine gesunde Ernährung Wert legen, gesund abnehmen oder einfach etwas Neues ausprobieren möchten

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

96 Seiten, Format 21 x 24 cm

ISBN: 978-3-625-18054-8

4,99 EURO