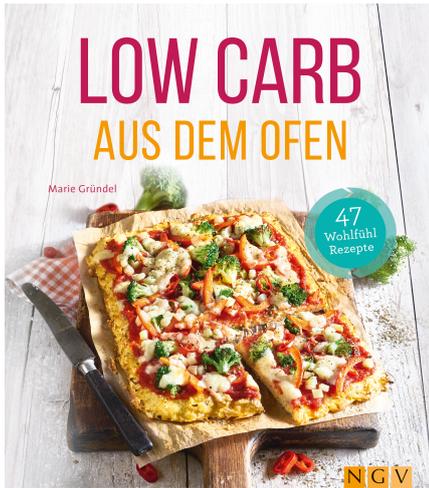


Low Carb aus dem Ofen

47 Wohlfühlrezepte

Heißbegehrt zum Abnehmen



-
- Satt & glücklich - Nur max. 15 KH pro Gericht
- Vorbereitung ist alles - Abnehmen auch mit wenig Zeit
- Das ist Spitze! - Anhaltend steigende Verkaufszahlen von Low-Carb-Büchern (Quelle: Media Control, Stand 16.02.2018)

Gratiniert, gegrillt, gebacken - beliebte Ofengerichte wie Pizza, Gratins und Aufläufe können Sie auch mit wenig Kohlenhydraten genießen. Mit unseren 47 leckeren Low-Carb-Rezeptideen müssen Sie auf nichts verzichten. Unschlagbar lecker sind Blumenkohl-Pizza, Hähnchen-Röllchen mit Spinat, Asia-Lachs vom Blech und gefüllte Paprika mit Roastbeef. Für die Familie oder Gäste, oder wenn Sie für die Mittagspause etwas vorkochen möchten - unsere Rezepte machen viel Spaß und wenig Arbeit. Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind auf möglichst wenig Kohlenhydrate ausgerichtet und einfach vorzubereiten. So können Sie auch mit wenig Zeit ein leckeres Gericht genießen und dabei spielend überflüssige Pfunde verlieren.

Autoreninfo:

Marie Gründel studierte Ernährungswissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Anschließend arbeitete sie mehrere Jahre in einem

führenden deutschen Ratgeberverlag. Heute ist sie als Fachjournalistin für Gesundheits- und Genussthemen tätig.

Zielgruppe:

Familien, Gäste, Berufstätige, Low-Carb-Fans

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen

112 Seiten, Format 21 x 24 cm

ISBN: 978-3-625-18291-7

7,99 EURO