

Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 14.10.2022

Titel: life in balance: Frische, leichte Rezepte für gesunden Genuss

Ein Buch mit abwechslungsreichen Gerichten für jeden Tag – aufgepeppt mit natürlichen Superfoods. In den rund 120 gesunden und kreativen Rezepten von Donna Hay stehen die ausgewogenen Aromen und die gesunden Inhaltsstoffe natürlicher, vollwertiger Zutaten im Mittelpunkt. Ohne Diät, dafür mit gesundem Essen, das schmeckt, verwöhnt und erfrischt.

Im Buch „life in balance: Frische, leichte Rezepte für gesunden Genussfinden“ finden sich viele Hintergrundinformationen zu den Grundzutaten und Superfoods mit ihren gesundheitlichen Wirkungen und Inhaltsstoffen sowie nützliche Tipps zur Küchenpraxis. Die Zutaten werden in mehreren Seiten erklärt und genauer erläutert. So bekommt man in kurzen, knappen Blöcken interessante Informationen zu den jeweiligen Zutaten, alles getoppt von unheimlich schönen Fotos! Neben vegetarischen Gerichten kommen auch die Fleisch-Liebhaber auf ihre Kosten.

Das ideale Buch für alle, die gerne mit frischen und vollwertigen Zutaten kochen und auf der Suche nach neuen Rezepten sind. Die Aufbereitung der Rezepte und die anschaulichen Bilder machen einfach Lust zum Stöbern und selbst Nachkochen.

Das Buch „life in balance: Frische, leichte Rezepte für gesunden Genuss“ ist im AT Verlag erschienen und für 29,95 Euro im Handel erhältlich.