

Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 13.05.2022

Titel: 2 Stunden vorkochen – die Woche über genießen

Die wichtigste Waffe in der Küche ist die Vorratsdose: mit nur 2 Stunden Vorkochen am Wochenende kann jeder die ganze Woche Selbstgekochtes genießen. Am Wochenende werden die Gerichte vorbereitet, pro Tag gibt es dann nur noch die Hinweise zur Finalisierung und was wann aufgetaut werden muss. So spart man Geld und Nerven und hat mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.

Nach dem Motto „Der Klügere kocht vor“ präsentiert Caroline Pessin Meal Prep in seiner schönsten Form. Ein Kochbuch mit vielen guten Hilfen und Anregungen, Wochenplänen, 16 genialen Meal-Prep-Menüs für die ganze Familie sowie tollen Tipps für eine Aufbewahrung und die ideale Haltbarkeit der vorbereiteten Speisen (Kühlschrank oder Gefrierschrank). Die Wochenpläne mit insgesamt 111 saisonalen Gerichte sind so strukturiert, dass der Einkauf und die Menüplanung unkompliziert und stressfrei funktioniert.

Das Buch nimmt den Leser an die Hand und gibt detaillierte Hinweise, wie die vorbereiteten Lebensmittel gelagert werden sollen, damit sie am Finalabend schnell griffbereit und bereits im richtigen Kochgeschirr parat stehen. Es bietet abwechslungsreiche Gerichte für den anspruchsvollen Gaumen.

Das Buch „2 Stunden vorkochen für die ganze Woche -16 geniale Meal-Prep-Menüs für die ganze Familie Stressfrei genießen von Montag bis Freitag“ ist im EMF Edition Michael Fischer Verlag erschienen und für 14,99 Euro im Handel erhältlich.