



Genial gesund

Superfood for Family & Friends

In »Genial gesund – Superfood for Family & Friends« dreht sich alles um gesundes Essen, das supereinfach und natürlich auch superlecker ist. Jamie Oliver knüpft mit diesem Kochbuch an sein Erfolgskonzept von »Jamies Superfood für jeden Tag« an und zeigt, wie genial einfach eine ausgewogene Ernährung ist – ob für Singles, Paare, Familien oder Freunde!

Neben Frühstücksideen und einem Extrakapitel zum Thema Vorratsküche gibt es reichlich raffinierte Rezepte rund ums Mittag- und Abendessen zu entdecken, darunter Schnelle Küche, Gesunde Klassiker, Salate, Currys & Eintöpfe, Aus dem Ofen, Pasta & Risotto und Suppen. Mit Jamies Ideen ist es ganz unkompliziert, mehr Obst und Gemüse zu essen, schnelle aber trotzdem nahrhafte Gerichte zu kochen und manches Lieblingsgericht gesünder zuzubereiten. Von Schoko-Porridge mit griechischem Joghurt und frischem Obst über Veggie-Bolognese mit Gemüse und Linsen bis zu selbst gemachten Chicken-Nuggets mit Paprika-Parmesan-Panade – bei jedem der über 100 Rezepte kann man immer sicher sein, dass man optimal mit allen Nährstoffen versorgt wird und sich etwas Gutes tut. Und am Ende des Buches gibt es von Jamie viele nützliche Hinweise, Tipps und Informationen rund um gesunde Ernährung wie zum richtigen Kauen, Darmgesundheit oder Zuckerkonsum. Für genial gesundes Essen, das genial gut schmeckt!



Genial gesund

Superfood for Family & Friends

ISBN 978-3-8310-3159-7

288 Seiten, 200 x 256 mm

durchgehend farbige Abbildungen

€ 26,95 (D) / € 27,80 (A)