



Anna Austruy

Kochen ohne Blabla Light

Gesunde Gerichte kochen – so einfach war's noch nie!

Bilder sagen mehr als 1.000 Worte. Deshalb gibt's in diesem innovativen Kochbuch **übersichtliche Illustrationen statt ellenlanger Rezepttexte** und unnötigem Blabla. Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen auf einen Blick, wie **65 leichte und gesunde Rezepte** zubereitet werden. Ob frische Salate, Suppen, Gesundes aus Fleisch, Fisch und Gemüse oder Süßes – alle einfachen Rezepte liefern **ruckzuck mit nur wenigen Zutaten** erstaunlich coole Ergebnisse!

Gesunde Rezepte einfach zubereiten – der Light-Band aus der erfolgreichen Kochbuchreihe „Kochen ohne Blabla“:

- **Illustrierte Zubereitungsschritte** – übersichtlich, eindeutig, leicht zu erfassen, klar.
- Leichter Genuss für den Alltag: **schnelle und einfache Feierabend-Rezepte**, die jeder mag!
- Gelingsicher zum Ergebnis – **für Anfänger und Hobbyköche**: mit wenigen Zutaten, kurzen Zubereitungszeiten und tollen Ergebnissen.



Was koche ich heute? Gesunde Rezepte für jeden Tag!

Lust auf einen kleinen Vorgeschmack? Diese und viele weitere schnelle und einfache Gerichte entstehen mit dem grandiosen Kochbuch im Handumdrehen: Paprika-Erdbeer-Tatar, Kartoffel-Kokos-Suppe, Zucchini-Lasagne mit Kalb, Sesam-Thunfisch mit grünen Bohnen, Brokkoli-Quiche ohne Teig, Joghurt-Himbeer-Eis und vieles mehr.

Einfach gesunde Gerichte kochen? Mit diesem sensationellen Kochbuch wirklich kein Problem – ganz ohne Verzicht und ganz ohne Blabla!

Anna Austruy

Kochen ohne Blabla Light

ISBN 978-3-8310-3963-0
144 Seiten, 192 x 232 mm
Mit 65 farbigen Fotos
€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)