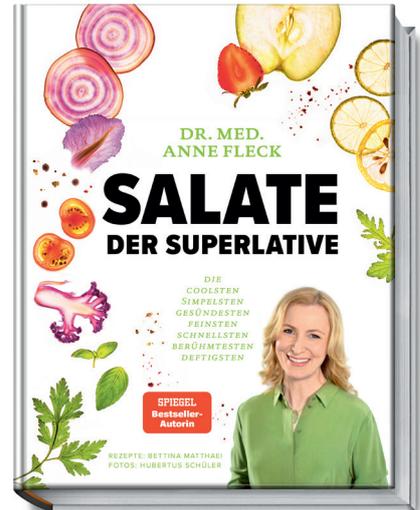


Pressetext

Salate der Superlative

Die coolsten, simpelsten, gesündesten, feinsten, schnellsten, berühmtesten, deftigsten



Rekordverdächtig – in jeder Hinsicht

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als ein Salat nur eine Beilage zum Essen war? Heute ist Salat allgegenwärtiger Lifestyle, ein unverzichtbarer Bestandteil moderner, gesunder Ernährung und so vielfältig, dass es eine echte Herausforderung ist, den Variantenreichtum in einem einzigen Buch zu präsentieren. Dabei kommt Salat fast von selbst den Zielen einer entspannten, sehr gesunden Ernährung entgegen: viel Abwechslung, frische, gesunde Zutaten sowie recht wenig Aufwand. Aber wie genau?

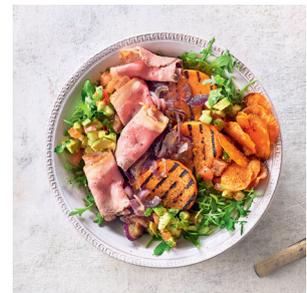
Anne Fleck, Deutschlands bekannteste Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, hat zusammen mit der vielfach prämierten Kochbuchautorin Bettina Matthaei diese gesunde, lässige und machbare Küche noch alltagstauglicher und attraktiver gemacht: Da gibt es die coolsten, simpelsten, gesündesten, feinsten, schnellsten, berühmtesten oder deftigsten Salate – jeweils ergänzt durch ein kleines, köstliches oder ganz besonders gesundes Upgrade. Von den berühmtesten Salaten haben die

beiden aus Tausenden von Rezepten, die weltweit die Speisekarten bereichern, diejenigen ausgewählt, bei denen es sich wirklich lohnt, sie nachzumachen.

Herausgekommen ist ein faszinierendes Buch der Salat-Superlative für Fans der schnellen, gesunden und unkomplizierten Küche. Begleitet werden die besten Salate natürlich von den besten Dressings, leckeren Toppings und angesagten Begleitsnacks.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-204-9,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
240 Seiten, Format 21 × 27 cm,
135 Fotos, gebunden, mit SU,
Text: Dr. med. Anne Fleck,
Rezepte: Bettina Matthaei,
Fotografie: Hubertus Schüler,
Erscheint im Mai 2021



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**