

Pressetext

LOW CARB

Die 77 besten 15-Minuten-Rezepte



Low Carb für den Feierabend

Köstliche kohlenhydratarme Rezepte: Das ist Bettina Matthaedis Passion. Nicht zuletzt, weil sie sich selbst bereits viele Jahre Low Carb ernährt. Die Bestsellerautorin ist seit Langem eine der erfolgreichsten Rezeptentwicklerinnen des Landes.

Möglichst schnell und einfach sollen die Rezepte sein, denn Zeitverschwendung mag die Hamburgerin nicht. „Deshalb war ein 15-Minuten-Low-Carb-Kochbuch seit Langem eine Herzensangelegenheit und persönliche Challenge für mich.“ Alle Rezepte sind dabei zucker- und glutenfrei, auch die Bonus-Brotrezepte. Mit maximal 15 g Kohlenhydraten pro Portion, mehr als die Hälfte der Rezepte sogar mit noch weniger, ist ein Tageshöchstwert von 25 g bis 45 g Kohlenhydraten ohne Probleme machbar.

Low Carb ist viel mehr als eine hochwirksame Diät. Viele führende Ernährungswissenschaftler:innen empfehlen

inzwischen lebenslang eine Kohlenhydratreduktion, denn keine andere Ernährung kann mit so vielen Vorteilen aufwarten: Low Carb sorgt für eine gute Sättigung, das Ausbleiben von Heißhungerattacken, einen stabilen Blutzucker sowie eine gute Versorgung mit Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen. Wohlstandserkrankungen und Übergewicht haben da kaum eine Chance.

Bettina Matthaedi meint, jeder sollte versuchen, mindestens zwei Mahlzeiten am Tag kohlenhydratarm zu halten. Dass dabei der Genuss trotzdem immer im Vordergrund stehen kann, zeigt das Buch überzeugend.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-284-1, 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A),

168 Seiten, Format 21 × 27 cm, ca. 70 Fotos, Hardcover

Text: Bettina Matthaedi, Erscheint am 09. Dezember 2022



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**