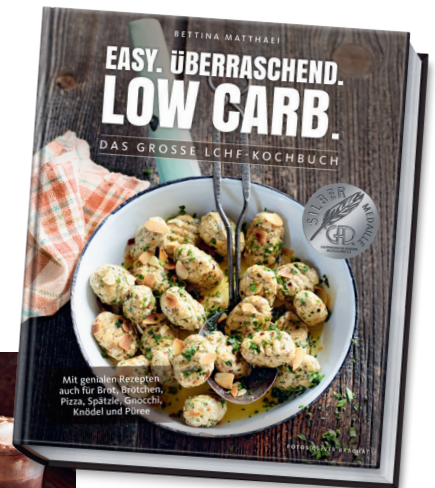


Presstext

Easy. Überraschend. Low Carb.

Das große LCHF-Kochbuch – Mit genialen Rezepten auch für Brot, Brötchen, Pizza, Spätzle, Gnocchi, Knödel und Püree



So gut hat Low Carb vorher nie geschmeckt

Es ist die wohl erfolgreichste Diät-Form unserer Zeit: das Weglassen üppiger Kohlenhydrate sorgt schnell für Erfolge auf der Waage. Viel Fleisch, Fisch, Eier, sogar Speck, Salami und Käse sind erlaubt. Was nach Paradies klingt, wird aber schnell in der Praxis etwas eintönig, was vor allem an fehlenden Beilagen und fehlendem leckerem Brot liegt.

Hier stellt das neue Buch der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei eine kleine Revolution dar.

Mit großer Sorgfalt hat sie nicht nur hervorragend schmeckende Brote entwickelt, die diesen Namen auch verdienen, sondern auch geliebte Beilagen für

diese Diätform tauglich gemacht. Also kein Problem mehr, wenn Sie Lust auf Knödel, Gnocchi oder Bratkartoffeln haben. All das und vieles andere mehr gibt es jetzt auch in einer richtig leckeren Low-Carb-Rezept-Abwandlung.

Die Rezept-Teile für Hauptgerichte und Beilagen sind von der Autorin praktischer Weise getrennt voneinander geschrieben, wodurch sie sich ganz leicht immer wieder anders kombinieren lassen. In Sachen Vielfalt und Geschmack leitet dieses Buch eine neue Low-Carb-Küche ein, die ihre Diät-Wirkung natürlich behält, aber umwerfend besser schmeckt.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-112-7

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

192 Seiten, Format 23,5 x 28 cm,

77 Fotos, gebunden, mit SU

Text Bettina Matthaei

Fotografie Oliver Brachat

Auslieferung: November 2016

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

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 0 21 03-9 07 88-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**