

Endlich , der Lichtblick im Low-Carb-Dschungel: ohne Kohlenhydrate , aber mit ganz viel Genuss

Der Senkrechtstarter im Food-Bereich: Alexander Grimmes einfache, schnelle und köstliche Rezepte überzeugten in kürzester Zeit zehntausende Leser und Hobbyköche. Das Geheimnis: Sie sind kreativ und ausgefallen, dabei aber unglaublich lecker, einfach und schnell. Hier muss man weder wahnsinnig viel Zeit mitbringen, noch besondere Fertigkeiten besitzen oder zahlreiche Zutaten in Spezialläden besorgen. Low-Carb muss weder kompliziert noch aufwändig sein. Gesundes Essen macht Spaß. Man muss auf nichts verzichten. Egal, ob Pizza, Pasta oder Kuchen - in "Essen ohne Kohlenhydrate" oder "Noch mehr Essen ohne Kohlenhydrate" findet sich eine kohlenhydratarme und köstliche Alternative zu diesen "Sünden".

Eine kohlenhydratarme Ernährung ist der erste Schritt zu mehr Vitalität, einer schlanken Figur und größerem Wohlbefinden. Spielend leicht gelingt eine ausgewogene Ernährung an jedem Tag. Grimme zeigt, dass kohlenhydratarmes Kochen spielend leicht sein kann. So gelingt die Ernährungsumstellung mühelos und mit viel Genuss: - Frühstück, Mittag, Abend: kreative Rezepte für jeden Tag - kleine Snacks für zwischendurch oder das nächste Partybuffet - Low-Carb für unterwegs: Leckerer zum Mitnehmen - Backen ohne Kohlenhydrate: So geht's! - perfekte Planung dank Schwierigkeitsstufen, Nährwert- und Zeitangaben

Endlich kann man sündigen, ganz ohne schlechtes Gewissen. Wie wär's mit Calzone aus Blumenkohl, Kürbis-Pommes aus dem Ofen, Nutella-Kokos-Pancakes, Vanille-Cheesecake, Gyros-Schüttelpizza, Zucchini-Chips und, und, und? Insgesamt 115 Rezepte laden zum Nachmachen und Experimentieren in der Küche ein. Alexander Grimme weiß, den Leser zu begeistern. Er gründete 2015 die Facebook-Seite "Essen ohne Kohlenhydrate", nachdem er durch Low-Carb 16 Kilo abgenommen hatte. Schnell fanden seine dort veröffentlichten Rezepte zahlreiche Anhänger: Über 800.000 Fans zählt die Seite. Und nachdem seine Rezepte nun auch im Buchformat erschienen sind, werden es garantiert schon bald einige mehr sein.

Low-Carb ist in. Auf Zucker, Nudeln, Reis und Kartoffeln zu verzichten, ist für die meisten ein schwieriges Unterfangen. Was stattdessen essen? Das muss man sich nicht mehr fragen, wenn man "Essen ohne Kohlenhydrate" oder "Noch mehr Essen ohne Kohlenhydrate" kauft. Der Clou: Ganz nebenbei nimmt man das eine oder andere Kilogramm ab. Die Bücher sind nicht nur bei Diabetes oder schlechten Leberwerten einfach nur super gut. Mit den Rezeptvorschlägen kann man seine Blutwerte deutlich verbessern. Gesund kochen ist spielend leicht. Und ganz nebenbei schmeckt alles ganz toll. Hier knurrt der Magen nach der "Lektüre" noch stundenlang.

Sobald man "Essen ohne Kohlenhydrate" oder "Noch mehr Essen ohne Kohlenhydrate" in die Hände nimmt, möchte man zum Kochlöffel greifen und die köstlichsten Gerichte zubereiten. Alexander Grimme verwöhnt mit seinen Low-Carb-Rezepten jeden kulinarischen Gaumen, auch wenn der Geschmack des Lesers noch so ungewöhnlich sein möge. Auf jeder Seite findet man ein Rezept, das man am besten sofort ausprobieren will. Auch für Veganer und Vegetarier lohnt sich der Kauf eines oder beider Bücher auf ganzer Linie. Die Fleischgerichte lassen sich nämlich problemlos durch Tofu und Co. ersetzen. Alexander Grimme bringt Spaß in deutsche Küchen. Bei ihm werden selbst schlimme Kochmuffel demnächst schnippeln, rühren, wenden ...

Kochbücher gibt es wie Sand am Meer - und darunter viele, viele gute und auch sehr gute. Aber die von Alexander Grimme sind eine Spur besser als die anderen. "Essen ohne Kohlenhydrate" und "Noch mehr Essen ohne Kohlenhydrate" überrascht mit kreativen Kochideen und Gerichten, die richtig, richtig lecker sind. Schon beim Durchblättern läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Und man will gleich loslegen. Also, worauf warten Sie noch?!

Susann Fleischer 04.09.2017

