

Tolle Gerichte mit wenig Aufwand

"Low Carb" ist Trend, denn Kohlenhydrate (und besonders die einfachen wie Frucht-, Trauben- oder Haushaltszucker) sind in großen Mengen ungesund, lassen den Insulinspiegel stark ansteigen und sorgen für Heißhungerattacken - also nichts für jene, die versuchen abzunehmen oder auch einfach nur gesund leben wollen. Diät-Blogs und Rezepte-Seiten im Internet strotzen deswegen zurzeit nur so von aufwendigen Rezepten, die zum einen viel Zeit in Anspruch nehmen und zum anderen voll von kaum bekannten und häufig teuren Zutaten sind.

"Low Carb für Faule" ist das perfekte Kochbuch für jeden, der da überfordert ist oder auch einfach auf der Suche nach einer Sammlung alltagstauglicher Rezepte ist, die man nach Feierabend eben mal schnell zubereiten kann. "Für Faule" ist es besonders deswegen, weil die meisten Gerichte sehr schnell und ohne großen Aufwand zuzubereiten sind.

Das Buch überzeugt nicht nur mit appetitanregenden Bildern, sondern vor allem auch mit einem übersichtlichen Aufbau. Aufgeteilt in Kategorien wie "Flottes Frühstück", "Warme Abendessen" oder "Snacks und Salate" findet man schnell genau das, was man braucht.

Zudem gibt es zahlreiche Ernährungstipps sowie eine interessante und detaillierte Lebensmittelkunde zum Thema Low Carb und wer es ganz genau wissen will, findet sogar Nährwertangaben zu jedem Gericht.

Die Rezepte sind sehr vielfältig und sowohl einfach als auch schnell nach zu kochen und, was das wichtigste ist, super lecker!

Julia Krsnic 08.02.2016

Quelle: www.literaturmarkt.info