



Bettina Snowdon

### **Rezeptklassiker Low Fat**

176 Seiten, ca. 50  
Abbildungen, 20,0 x 25,0 cm,  
Hardcover  
ISBN 978-3-86910-693-9  
EUR 24,99 [D] \* EUR 25,70 [A]  
\*

Dieses Buch ist auch als E-  
Book erhältlich.

### **Feelgood-Food fettentschärft**

Hackbraten, Käsespätzle, Lasagne, Moussaka oder Döner: All diese Gerichte gelten leider nicht gerade als gesunde Schlankmacher. Heute ist zwar längst bekannt, dass Fette viele gesundheitliche Vorteile haben können. Ein Freifahrtschein für Schlemmereien ist das aber nicht und es gilt weiterhin: Wer Fett reduziert, beugt Übergewicht vor und schont sein Herz. Nur: Es hapert aber an der Umsetzung und so mancher kann sich gar nicht vorstellen, in Zukunft auf seine Lieblingsgerichte zu verzichten. Dass die fettentschärfte Variante ebenso gut schmecken kann wie ihre klassischen Vorbilder, beweise dieses Kochbuch von Bettina Snowdon. So können Sie weiterhin die köstlichen Klassiker aus den Küchen dieser Welt genießen – aber auf gesunde Art!

### **Die Autorin**

Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon war viele Jahre Lektorin und Projektmanagerin in verschiedenen Ratgeberverlagen. Heute arbeitet die Hamburgerin auf freier Basis hauptsächlich für Buchverlage, für die sie erfolgreich Bücher mit den Schwerpunkten Essen und Trinken sowie Ernährung entwickelt, schreibt, lektoriert und übersetzt. Für ihre Bücher wurde sie bereits mehrmals von der Gastronomischen Akademie Deutschlands mit Gold- und Silbermedaillen ausgezeichnet.

**Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.**

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne** auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de). Vielen Dank!