



Bettina Snowdon

Rezeptklassiker Low Carb
Kohlenhydrate reduzieren. Gesund genießen

192 Seiten, ca. 70 Abbildungen
19,5 x 24,5 cm, Softcover
ISBN 978-3-86910-070-8
€ 24,99 [D] / € 25,70 [A]

Erscheint am: 31.08.2019

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

An Low Carb kommt keiner vorbei! Zumindest dann nicht, wenn man auf eine gesunde Ernährung wert legt oder ein paar Kilos loswerden will. Wissenschaftlich sind die vielen Vorteile der kohlenhydratarmen Ernährungsweise längst erwiesen und ihre positive Wirkung auf Figur, Gesundheit und Wohlbefinden nahezu unumstritten. Wie eine gesunde Low-Carb-Ernährung ganz ohne Geschmackseinbußen gelingt, zeigt Bettina Snowdon, indem sie die kohlenhydratreichen Zutaten geschickt ersetzt. So muss niemand auf seine Lieblingsgerichte verzichten.

Auswahl der Rezepte:

- Nuss-Schoko-Aufstrich
- Erbsensuppe
- Kartoffelsalat
- Pasta Bolognese
- Zwiebelkuchen
- Currywurst
- Kaiserschmarrn
- Tiramisu

Die Autorin

Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon war viele Jahre Lektorin und Projektmanagerin in Ratgeberverlagen. Heute arbeitet die Hamburgerin auf freier Basis 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 mehrfach von der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet.

Die Autorin steht für Interviews zur Verfügung.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover
PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!