

Das Grosse Kochbuch Snacks Fingerfood

Right here, we have countless books **Das Grosse Kochbuch Snacks Fingerfood** and collections to check out. We additionally give variant types and next type of the books to browse. The good enough book, fiction, history, novel, scientific research, as capably as various other sorts of books are readily nearby here.

As this Das Grosse Kochbuch Snacks Fingerfood, it ends happening visceral one of the favored books Das Grosse Kochbuch Snacks Fingerfood collections that we have. This is why you remain in the best website to see the amazing books to have.

*Das Grosse Kochbuch Snacks
Fingerfood*

2023-12-13

GEMMA MACK

Cook's Illustrated Baking Book America's Test Kitchen
Now in PDF. From simple quick canapés to sophisticated creations that will really wow your guests, you'll find everything you need to know in Canapés. 200 delicious recipes include step-by-step sequences and beautiful photography of the finished canapés as well as preparation, cooking times and freezing advice. Plus invaluable know-how on how many you need per guest with tips on compiling menus if you're short on time or sticking to a budget help you plan any party perfectly. Make sure your event goes without a hitch with Canapés. Content previously published in Canapés (ISBN: 9781405344197)

Inspiralized Georg Thieme Verlag

Heißluft-Fritteusen finden sich mittlerweile in sehr vielen Küchen und gehören aktuell zu den beliebtesten Haushaltsgeräten. Die multifunktionalen Küchenwunder können garen, braten, grillen und frittieren. Die Gerichte werden statt in Öl oder Fett in einem Strom heißer, zirkulierender Luft zubereitet. In Minutenschnelle sind die Zutaten kross und knusprig und nichts geht von ihrem natürlichen Geschmack verloren. Mit der Heißluft-Fritteuse können alle Arten von Gerichten zubereitet werden, nicht nur Snacks und Beilagen, sondern ebenso Frühstück, Hauptgerichte und Desserts. In diesem Buch sind die leckersten Rezepte zusammengestellt – von Zucchini-Pommes über Barbecue-Hähnchenschenkel bis zu Bananen-Walnuss-Brot oder Triple Chocolate Brownies. So geht modernes Kochen ohne Fett und mit viel Genuss.

The Avocado Book Murdoch Books (AU)

Brei zum Beikoststart? Muss nicht sein! Nach dem erfolgreichen

Titel Einmal breifrei, bitte! geht es jetzt an die Töpfe. Denn Kinder ab dem Beikostalter haben Spaß am Familienessen, wenn sie mundgerechte Happen in Fingerfood-Größe probieren dürfen. In diesem Buch stellen die Schauspielerin Loretta Stern und die Hebamme Anja Constance Gaca 80 Familienrezepte vor – von dem Szenekoch David Gansterer kreierte und auf »breifrei«-Tauglichkeit getestet. Mit Schwung und Augenzwinkern liefern die Autorinnen, beide selbst Mütter, die Basics der Babyernährung ohne Löffel: die besten Nährstoffbooster, die schnellsten Garmethoden, die Dos und Don'ts der stressfreien Familienküche. Dazu babytaugliche Rezepte für Fingerfood, Frühstücksideen, Snacks und warme Hauptgerichte. Hier kommen kleine Essanfänger voll auf ihre Kosten, genauso wie der Rest der Familie. Alle sitzen gemeinsam am Tisch: ohne Füttern, ohne Stress! Die aktuelle Forschung gibt der Methode »breifrei« recht: Babys profitieren erwiesenermaßen von dieser selbst gesteuerten Ernährungsweise, z.B. in Bezug auf Allergieprophylaxe, Gehirnentwicklung und gesundes Essverhalten. Nach dem Stillen kommt der Brei? Das muss nicht sein! Kinder ab dem Beikostalter haben Spaß am Familienessen, wenn sie babytaugliche Happen in Fingerfood-Größe probieren dürfen. Dieses Kochbuch liefert alles, was Sie dafür brauchen: 80 tolle Familienrezepte, lecker, gesund und auf Babys Bedürfnisse zugeschnitten. Dazu Know-how über die richtige Ausstattung, Einkauf und Lagerung, die schnellsten Garmethoden, Dos und Don'ts der nachhaltigen Familienküche. Hier kommen kleine Essanfänger voll auf ihre Kosten, genauso wie der Rest der Familie. Alle sitzen gemeinsam am Tisch: ohne Füttern, ohne Stress! Breifrei kochen leicht gemacht Das erste Kochbuch zum aktuellen Trend »Baby-led Weaning« Schnelle Rezepte für die ganze Familie Medienpräsente Autorin *Buchkultur* HarperCollins UK

A modern instructional with 120 recipes for classic New Orleans

cooking, from James Beard Award-winning chef and restaurateur Justin Devillier. IACP AWARD FINALIST • NAMED ONE OF THE BEST COOKBOOKS OF THE YEAR BY THE NEW YORK TIMES BOOK REVIEW With its uniquely multicultural, multigenerational, and unapologetically obsessive food culture, New Orleans has always ranked among the world's favorite cities for people who love to eat and cook. But classic New Orleans cooking is neither easily learned nor mastered. More than thirty years ago, beloved Paul Prudhomme taught the ways of Crescent City cooking but, even in tradition-steeped New Orleans, classic recipes have evolved and fans of what is arguably the most popular regional cuisine in America are ready for an updated approach. With step-by-step photos and straightforward instructions, James Beard Award-winner Justin Devillier details the fundamentals of the New Orleans cooking canon—from proper roux-making to time-honored recipes, such as Duck and Andouille Gumbo and the more casual Abita Root Beer-Braised Short Ribs. Locals, Southerners, and food tourists alike will relish Devillier's modern-day approach to classic New Orleans cooking.

33 X South Tyrolean Classics BoD – Books on Demand
Eighty delicious, healthful, and diverse vegan breakfasts to plantify your mornings Breakfast is a key part of a balanced and nourished day—but for vegans it can also be the hardest meal to enjoy. Traditional breakfast fare is often loaded with animal products, leaving few options besides fruit and basic grains. But with *The Ultimate Vegan Breakfast Book*, vegans will have a new reason to say “good morning” thanks to these satisfying, nutritious, and flavorful recipes to start every day, whether you're looking for something . . . Fast: Unwrap a Breakfast Burrito with mushroom and chickpea “scramble,” or spoon up some ‘Nana Nice Cream with overnight oats for concentrated energy on the go. Filling: Boost your workouts with Power Waffles, Breakfast

Sausage, Tempeh Bacon, and mini Breakfast Burgers. Fresh: Relax and greet the sun with a tropical Green Smoothie Bowl, or sip your way to a healthy glow with the Super Antioxidant Shake. Fun: Wow your brunch guests with Glazed Baked Donuts and Pesto Bread, and whip up batches of fresh nut butters and jams for a treat any time of day! With this comprehensive guide to all things breakfast, plant lovers have a whole new reason to savor mornings. "Everyone wants to be healthier and have more energy, especially in the morning. These scrumptious vegan recipes are a delicious way to achieve both, your way, at the breakfast table. Nadine and Jörg make it easy and fun to have mornings that not only taste good, but make us feel great."

—Jennifer Iserloh, author of *The Healing Slow Cooker*
Vegan Foodporn Harper Collins

Reich illustriertes Kochbuch mit Rezepten für Antipasti, Snacks, Fingerfood aus dem Mittelmeerraum, Indien, Asien und Mexiko.

The Lotus and the Artichoke - Sri Lanka! Clarkson Potter

NEW YORK TIMES BESTSELLER • The definitive cookbook for using a spiralizer: the kitchen gadget that turns vegetables and fruits into imaginative, low-carb dishes. On her wildly popular blog, *Inspiralized*, Ali Maffucci is revolutionizing healthy eating. Whether you're low-carb, gluten-free, Paleo, or raw, you don't have to give up the foods you love. *Inspiralized* shows you how to transform more than 20 vegetables and fruits into delicious meals that look and taste just like your favorite indulgent originals. Zucchini turns into pesto spaghetti; jicama becomes shoestring fries; sweet potatoes lay the foundation for fried rice; plantains transform into "tortillas" for huevos rancheros. Ali's recipes for breakfast, snacks, appetizers, sandwiches, soups, salads, casseroles, rice, pastas, and even desserts are easy to follow, hard to mess up, healthful, and completely fresh and flavorful. Best of all, she tells you how to customize them for whatever vegetables you have on hand and whatever your personal goal may be—losing weight, following a healthier lifestyle, or simply making easy meals at home. Here, too, are tons of technical tips and tricks; nutritional information for each dish and every vegetable you can possibly spiralize; and advice for spiralizing whether you're feeding just yourself, your family, or even a crowd. So bring on a hearty appetite and a sense of adventure—you're ready to make the most of this secret weapon for healthy cooking.

Pescetarisches Kochbuch: Die leckersten Rezepte der

pescetarischen Küche | inkl. Fingerfood, Snacks & Poke Bowls für Pescetarier epubli

The Chicago Food Encyclopedia is a far-ranging portrait of an American culinary paradise. Hundreds of entries deliver all of the visionary restaurateurs, Michelin superstars, beloved haunts, and food companies of today and yesterday. More than 100 sumptuous images include thirty full-color photographs that transport readers to dining rooms and food stands across the city. Throughout, a roster of writers, scholars, and industry experts pays tribute to an expansive--and still expanding--food history that not only helped build Chicago but fed a growing nation. Pizza. Alinea. Wrigley Spearmint. Soul food. Rick Bayless. Hot Dogs. Koreatown. Everest. All served up A-Z, and all part of the ultimate reference on Chicago and its food.

Salty Snacks Conran

David Frenkiel and Luise Vindahl are the new faces of exciting vegetarian food. Their *Green Kitchen Stories* blog has a cult following and continually inspires people around the world to cook super-tasty, healthy vegetarian recipes using only natural ingredients. In *The Green Kitchen* they delight meat-eaters and non meat-eaters alike as they share over 100 of their favourite family recipes. Combining everyday pantry staples with fresh, in-season produce, David and Luise tell the stories of their family kitchen, affirming just how easy it is to create nourishing, well-balanced dishes on a daily basis. Learn how to whip up herb and asparagus frittata for breakfast, fennel and coconut tart for lunch, and beet bourguignon for a supper to share with friends. Have your cake and eat it too with the nutritious frozen strawberry cheesecake on a sunflower crust, or indulge in the double chocolate raspberry brownie. Discover an array of soups, salads, juices and small bites that are simple to make but bold in flavour and stunning in presentation. Start your love-affair with vegetarian eating with *The Green Kitchen*. Featuring gorgeous photography throughout, this beautiful cookbook will inspire everyone to cook and eat food that is good for the body and soul.

Bite Size Athesia GmbH Verlagsansta

"Das große Kochbuch für Teenager" ist das ideale Werk für alle jungen Kochbegeisterten, die sich von Fast Food und Fertiggerichten lösen und in die spannende Welt des Kochens eintauchen wollen. Wenn du bisher wenig Erfahrung in der Küche gesammelt hast und nach gesunden, leckeren Alternativen

suchst, ist dieses Buch dein perfekter Begleiter. Geleitet von Irene Hartmann, einer renommierten Ernährungsberaterin mit Fokus auf jugendliche Kochanfänger, wirst du durch die Grundlagen des Kochens geführt. Sie zeigt dir, wie einfach und unterhaltsam Kochen sein kann, selbst wenn du bisher wenig oder gar keine Erfahrung hast. In diesem Buch findest du alles, was du als Kochneuling wissen musst. Irene Hartmann gibt dir wertvolle Einblicke in die Grundausstattung deines Vorratsschranks, erläutert die notwendigen Küchengeräte und Utensilien und erklärt die wichtigsten Kochbegriffe. Außerdem erhältst du hilfreiche Tipps und Tricks, die das Kochen zum Kinderspiel machen. Mit 150 vielfältigen und leckeren Rezeptideen aus verschiedenen Kategorien bist du bestens gerüstet, um schnell und unkompliziert köstliche Gerichte zu zaubern. Jedes Rezept ist mit einer einfachen und klaren Schritt-für-Schritt-Anleitung versehen, die dich zu deinen ersten eigenen Kocherfolgen führt. Die Vorteile dieses Buches liegen klar auf der Hand: Eine breite Palette an Rezepten, die jeden Geschmack treffen, einfache und verständliche Anleitungen ideal für Kochanfänger, köstliche Gerichte, die an Muttis Küche erinnern, und ein ausführlicher Ratgeberteil, der dir das nötige Basiswissen vermittelt. Mit klaren Angaben zu Zubereitungszeiten, Nährwerten und Portionsgrößen bist du bestens ausgestattet, um eine vielfältige Auswahl an Gerichten für jede Gelegenheit zu kochen. Verpasse nicht die Chance, "Das große Kochbuch für Teenager" zu deinem ständigen Küchenbegleiter zu machen. Entdecke die Freude am Kochen und kreierte deine ersten eigenen Gerichte!

Deutsche Nationalbibliografie Kösel-Verlag

Learn how to prep, style, and eat this phenomenally popular superfood With over sixty recipes included from breakfast through to dessert--with everything from avo nuggets to avo ice pops to adding avocado to classic dishes--the culinary creations in this book prove that avocados are not only tasty and nutritious but incredibly versatile too. The *Avocado Book* is filled with pages of inspiration on how to make the most of this number one superfood.

Das grosse Buch der Snacks - Fingerfood Riva Verlag

A collection of simple and delicious recipes from award-winning restaurant Leon that can be pulled together in a flash. 'The dream is to bring really good food at a good price to as many people as possible. It makes Leon sound like a new religion. If so, it's one

that can count our judges as among its growing congregation of worshippers.' - Observer Food Monthly Awards The first Leon restaurant, on London's Carnaby Street, opened its doors in July 2004, aiming to change the face of fast food by bringing fresh, wholesome cooking to the high street. Since then Leon has grown to more than 55 restaurants, including in Washington DC. Leon's food message is a simple and honest one that hasn't changed since the opening of that first branch - cook and eat with the best ingredients available and don't forget the naughty bits that are necessary for a fully-rounded life. Leon Naturally Fast Food is a book of two halves. The first is Fast Food, which contains recipes for every occasion that take a maximum of 20 minutes to prepare: from a work day breakfast and children's meals to simple suppers and party food. The second half is Slow Fast Food, which contains meals that can be made in advance when you have the time, to enjoy when you don't. The wide range of recipes will satisfy both the experienced cook and the culinary adventurer in search of inspiration.

AUSGEZUCKERT! 303 Rezepte für eine zuckerfreie Ernährung
Lorena Jones Books

Sie sind kleine Kunstwerke, liebevoll arrangiert, ein Feuerwerk an unterschiedlichsten Geschmäckern und es ist für jeden Mal eben schnell was dabei: Appetithäppchen - bzw. Fingerfood - der lecker-pfiffige Partyklassiker schlechthin. Fans von Käsespießen, Schinkenröllchen & Co. aufgepasst, denn tatsächlich kann Fingerfood noch so viel mehr als die klassischen Häppchen - und in diesem Rezeptbuch kommen die Appetizer in verführerisch-neuem Gewand daher: International, raffiniert, abwechslungsreich, kreativ und vor allem unschlagbar lecker! Am Buffet herrscht Gedränge, man ist mit einem Gläschen Sekt in der Hand in ein anregendes Gespräch vertieft, der große Hunger lässt noch auf sich warten oder schwere Hauptgerichte mit Teller und Besteck sind unpassend - in diesen Situationen ist Fingerfood die perfekte Lösung für jeden Anlass. Kommt in eleganter Aufmachung daher, ist unkompliziert nebenher verspeist und eröffnet dazu bei jedem einzelnen Bissen eine völlig neue Geschmackswelt. Fingerfood erfreut sich zu Recht ungebrochen großer Beliebtheit und inspiriert so Gastgeber, Köche und Party-Enthusiasten weltweit zu immer neuen Kreationen, durch die Sie nun in diesem liebevoll zusammengestellten Rezeptbuch stöbern können. Ob mit Fleisch oder Fisch, vegetarisch, vegan,

international, klassisch oder exotisch - die hübschen Leckerbissen gibt es in beeindruckend vielen Varianten. Ästhetisch, aber ziemlich aufwendig? Keine Sorge! Von blitzschnell gezauberten Kostbarkeiten für gestresste Gastgeber bis hin zu raffinierten Kunstwerken finden Sie hier Rezepte für alle Bedürfnisse und Anlässe und dank der kinderleicht zu befolgenden Anleitungen gelingen Ihnen die Meisterwerke auch im Handumdrehen. Also schlemmen Sie sich von Pfannkuchen-Ecken über Lachshäppchen und Zucchinirollchen bis hin zu Grillobst und mexikanischen Tacos und zaubern Sie Vielfalt und Hochgenuss aufs nächste Party- Buffet! Die Riesenauswahl an leckeren Häppchen bringt Abwechslung, Überraschung und Augenschmaus in Empfang, Jubiläum, Geburtstagsparty oder Festtagsmenü und bietet feine Höhepunkte für jeden Geschmack. Ob gestresster Gastgeber, Last-Minute-Party oder raffinierte Feierlichkeiten - diese Rezeptsammlung sorgt für außergewöhnlichen Genuss. Also worauf warten Sie noch? Klicken Sie nun auf „In den Einkaufswagen“ und machen Sie Ihre nächste Party zum kulinarischen Super-Event!

Airfryer-Kochbuch The Experiment

"Wow, und das ist vegan?!" ist die häufigste Reaktion auf die Fotos von Food-Bloggerin und Instagram-Star Bianca Zapatka. Biancas Küche ist vegan - aber alles andere als langweilig. Ihre Kreationen sind ein wahrer Augenschmaus und so köstlich, dass nicht nur Veganer begeistert sind. Ob Vanille-Pancakes mit Blaubeer-Creme und weißer Schokolade, Burrito-Samosas mit Guacamole, Tortellini mit Mandel-Ricotta oder Erdnussbutter-Schokoladen-Torte - in ihrem außergewöhnlichen Kochbuch verrät dir Bianca ihre 100 liebsten Gerichte und zeigt, wie viel Spaß veganes Kochen machen kann. Mithilfe von Schritt-für-Schritt-Bildern und praktischen Tipps und Tricks kannst du die Rezepte leicht nachkochen und deinen eigenen Foodporn kreieren.

LowFett 30 - Das große Kochbuch Hardie Grant Books

"The Essential Asian Cookbook" assembles recipes from every East Asian country, from Pakistan to Japan, into one complete volume. With an accessible pictorial glossary of Asian ingredients, the book demystifies Asian cooking and shows just how simple and fun it can be. Color photos.

Tasty Ultimate University of Illinois Press

Cooler Snacks für die Party mit Freunden zaubern? Das geht mit der Unterstützung dieses Kochbuchs ganz leicht. Die

verständlichen Rezepte mit simpler Zubereitung und bekannten Zutaten beeindrucken auf jeder Feier, egal ob sie vorher vorbereitet wurden oder die gemeinsame Zubereitung Teil des Partyprogramms ist. Ein Highlight auf jeder Party sind zum Beispiel die farbenfrohen Rote-Bete-Herzen oder die cheesy Blätterteigschnecken am Stiel, saftige Bananen-Schoko-Muffins mit witziger Deko, bunt dekorierte Kuchen in der Eistüte oder Toast mit blumigen Mustern. Die Rezepte sind lecker, gesund und teils durch aktuelle Instagram- oder TikTok-Trends inspiriert und machen jungen Leuten Lust, sich selbst in die Küche zu stellen. Foodporn ahoi!

Das große Kochbuch für Teenager! 150 leckere und schmackhafte Rezepte für junge Köche! GRÄFE UND UNZER

'Leon is the future' - The Times Make the most of the fresh vegetables available in markets, allotments, veg boxes and supermarkets to quickly pull together delicious vegetarian meals. The philosophy at the heart of this book is about cooking and eating tasty, healthy fast food made from sustainable ingredients. Eating less - or no - meat has become key to the way many of us cook and this collection of more than 150 really simple, really fast recipes, is a treat for vegivores everywhere. The first part of the book offers Star Turns, those vegetable-based dishes that can stand alone as a whole meal, with ideas for Breakfast & Brunch, Pasta, Grains & Pulses, Pies & Bakes, Rice & Curry and Kids while the second part, Supporting Cast, explores accompaniments and smaller plates with chapters on Grazing Dishes, Sides, and Pickles, Salsas, Chutneys & Dressings. Recipes include: - Asparagus & Wild Garlic Frittata - Jackson Pollock Salad - Squash Risotto - Black Bean Chocolate Chilli - Stuffed Aubergine Curry

Das große Familienkochbuch toline media

Kross, vielfältig und einfach köstlich: Wie Sie leckere Flammkuchen ganz unkompliziert im eigenen Ofen zaubern Elsass mag nicht überall bekannt sein, bei seinem Nationalgericht läuft allerdings wohl jedem das Wasser im Munde zusammen: Dünn, knuspriger und unvergleichlich aromatischer Teigfladen - Flammkuchen in allen Variationen wird auf der ganzen Welt geliebt. Ob im edlen Restaurant, am Streetfood-Wagen oder mit guten Freunden beim geselligen Abend - sie sind wandelbare Allrounder und begeistern gerade dadurch, dass für wirklich jeden etwas dabei ist. Also Backblech raus und Ärmel hoch, es gibt Flammkuchen für alle! Das Geheimnis des Flammkuchens ist sein

krosser, knuspriger Boden und was den Belag angeht, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Klassisch auf Elsässer Art verwöhnt er den Gaumen mit Crème Fraîche, Zwiebeln und Speck und sorgt für herzhaften Genuss, allerdings haben längst zahlreiche anderen Varianten Teller und Gaumen erobert. Speck, Gemüse, Fisch, Käse oder ganz vegan - beim Flammkuchen ist alles möglich und sogar süßer Nachtisch ist flugs aufs Blech gezaubert. Der Teig ist im Handumdrehen selbst gemacht und wenn's mal wirklich schnell gehen muss, können Sie auf Fertigteig zurückgreifen. Richtig satt macht das aber nicht, fürchten Sie? Keine Angst! Dank des beliebig variierbaren Belags gibt es den richtigen Flammkuchen für jede Situation, ob leichter Snack oder deftige Hauptmahlzeit. Also lassen Sie sich von diesem Kochbuch inspirieren und schlemmen Sie sich quer durch die Vielfalt des feinen Fladens! Dieses Buch zeigt Ihnen die überraschende Vielfalt des Traditionsgerichts und inspiriert Sie zu vielen weiteren Kreationen. Ob Sie klassische Rezepte suchen, gerne etwas völlig Neues entdecken oder mit ungewöhnlichen Ideen selbst kreativ werden möchten, in diesem Buch werden Sie auf jeden Fall fündig! Also worauf warten Sie noch? Klicken Sie jetzt auf „In den Einkaufswagen“ und entdecken Sie auf einem leckeren Küchenstreifzug Ihre ganz persönliche Lieblingskreation! [Heute gibt es - Fingerfood](#) BoD - Books on Demand

150 recipes to help you master the cooking basics, hack the pantry, and make everything from vegetarian go-tos to crowd-pleasing snacks to irresistible desserts. Tasty Ultimate is THE must-have companion for home cooks of all skill levels—whether you're a sometimes cook or a master meal prepper. With 150 recipes, clever hacks, and must-know techniques, this cookbook will teach you how to kill it in the kitchen. In no time at all, you'll be poaching like a pro, searing perfectly tender steaks, chopping veggies at warp speed, and frosting cakes better than Betty Crocker. You'll tackle brand-new recipes as well as all your Tasty faves; think Fried Egg Pizza, Salmon Poke Bowl, Mozzarella Stick Onion Rings, and Molten Lava Brownies. Beyond knockout cheese pulls, slow-cooked stunners, vegetarian go-tos, meals for meat-lovers, and insanely good sweets, discover large-scale showstoppers perfect for hosting Friendsgiving or Super Bowl Sunday. With Tasty Ultimate in your kitchen, there is no meal—big or small—you can't conquer. *My Bavarian Cookbook* Clarkson Potter

Fett weg! - auf dem Teller, auf den Hüften Sie schleppen schon seit Langem zu viele lästige Kilos mit sich herum? Und sind regelmäßig an einseitigen Diäten gescheitert? Hier kommt die Lösung für Sie: Abnehmen funktioniert auch ohne Diät - nur durch anderes Einkaufen im Supermarkt und kleine Veränderungen

beim Kochen und Backen. Dieses Kochbuch stellt Ihnen die bewährte LowFett 30 Methode mit allen Tricks und Kniffen vor. Wählen Sie direkt aus über 120 Rezepten Ihre Lieblingsgerichte aus - garantiert schnell, einfach und köstlich! - LowFett 30 - so macht Abnehmen Spaß: Natürlich fettarm zu essen geht ganz leicht - hier finden Sie das Beste aus 15 Jahren Erfahrung mit der Methode. - Abwechslungsreich und gesund: So purzeln die Kilos wie von selbst - auch ohne Punkte- oder Kalorienzählen. Und die ganze Familie isst einfach mit! - 120 Rezepte für den großen und kleinen Hunger: Auch Tiramisu, Grillhähnchen und köstliche Nudelgerichte können fettarm sein. Schnell und preiswert für jeden Tag, raffiniert und ausgefallen fürs Wochenende und für Gäste. - Die anerkannte Methode: LowFett 30 entspricht den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die Kosten des Online-Kurses werden von vielen Krankenkassen erstattet. Gabi Schierz studierte Ernährungswissenschaften in Giessen und arbeitete lange Zeit in der Lebensmittel-industrie als Produktmanagerin. Gabi Vallenthin ist Kommunikationswirtin. Sie arbeitete in verschiedenen Werbeagenturen. Die beiden Frauen lernten sich 1997 kennen. Gemeinsam starteten sie das LowFett 30-Ernährungskonzept. Sie schrieben über 50 Bücher zu LowFett 30, die bisher in sechs weitere europäische Sprachen übersetzt wurden. Homepage: www.lowfett.de