

Presseinformation

Gesund und lecker kochen für eine Person

Kochen für eine Person ist gar nicht so einfach: Häufig kommt immer wieder das Gleiche auf den Tisch – und das bloß, weil passende Rezepte fehlen. Doch immer nur Nudeln oder Fertigpizza sind für Singles, die sich vollwertig und gesund ernähren möchten, auf Dauer keine Lösung. Etwas Frisches soll auf den Tisch!

Hierfür bietet das Buch »Vollwertig kochen für mich« von Herbert Walker, erschienen im pala-verlag, erstmals über 100 vegetarische Rezepte und pfiffige Ideen für eine Person.

Die Rezepte stehen mit anregenden Variationen und einer Fülle praktischer Tipps im Mittelpunkt des Buches. Die Auswahl reicht von Salaten und Suppen über Gemüsevariationen, Bratlinge, Pizza und Auflauf bis zu süßen Leibspeisen, Kuchen und Getränken. Heiß geliebte Bratkartoffeln und Pfannkuchen sind ebenso zu finden wie delikate Pfifferlingspfanne und Erdbeerkuchen.

Bei dieser Rezeptfülle findet sich für jeden Geschmack garantiert das passende Rezept!

Ergänzend dazu gibt es Tipps für die effektive Vorratshaltung und den Einkauf. Die köstlichsten Gerichte entstehen am eigenen Herd – probieren Sie es aus!

(1132 Zeichen)

Herbert Walker
Vollwertig kochen für mich
Vegetarische Rezepte für eine Person
pala-verlag, Darmstadt, 2010
Hardcover, 180 Seiten, 12,80 €
ISBN: 978-3-89566-272-0



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Pressetext in Dateiform erhalten.

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: katrin.kolb@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt