

Silvia Gasser

Silvis

Wohlfühlküche

Schnelle Rezepte mit gesunden Kohlenhydraten
für die ganze Familie



ATHESIA

#SILVIS
LG
KUCHL

URheberRECHTE

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (als Fotokopie, Druck, CD-ROM, im Internet usw.) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen aufbereitet. Weder Verlag noch Autorin haften für eventuelle Schäden, die aus den Angaben dieses Buches resultieren.

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

Bildnachweis

Adobe Stock: Andrea (47), bo (49), geshas (67 Salat), gunnar3000 (21), AlenKadr (231 Chili), nehopelon (67 Gemüse), picsfive (16, 22), s_karau (51), smspsy (66), valery121283 (57 Tomaten), womue (57 Reis)

black swan photography 231

Dalia Gourmet 53

Julia Lesina Debiasi Umschlagfoto, 20, 24, 27, 29, 39, 40, 54, 65, 70/71

Lisa Renner 37

Luca Meneghel und Nectar&Pulse 69

Marion Lafogler 45

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Silvia Gasser.

2020

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Lektorat und Korrektorat: Kathrin Kötz

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-499-8

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it



Silvia Gasser

Silvia
Wohlfühlküche

Schnelle Rezepte mit gesunden Kohlenhydraten
für die ganze Familie

Inhalt

- 7 Das bin ich
- 9 Selbstliebe
- 28 Nachhaltigkeit
- 38 Gesunde Ernährung
- 60 Warum vegetarisch und vegan?

REZEPTE

Frühstück

- 72 Apfelpfannkuchen
- 74 Frühstückssmoothie
- 77 Haferflocken-Pancakes
- 78 Haselnussaufstrich
- 80 Käseomelett
- 83 Marillenmarmelade
- 84 Knuspermüsli
- 86 Porridge
- 88 Sauerteig
- 91 Sauerteigbrot
- 92 Toastbrot
- 94 Amaranibrötchen
- 96 Hafer-Dinkel-Brot
- 99 Dinkelvollkorn-Hanf-Brot

Gesunde Snacks

- 100 Bananenbrot
- 102 Brownies
- 104 Eis
- 106 Energiekugeln
- 109 Gemüsebrötchen
- 110 Haferflockencookies
- 112 Hefezopf
- 114 Ingwer-Zitronensirup
- 117 Karottenschnitten
- 118 Kichererbsenherzen
- 120 Lios Schokokekse
- 122 Marmorkuchen

- 125 Muffins
- 126 Müsliriegel
- 129 Quinoakekse
- 130 Quinoataler
- 132 Sommercocktail
- 134 Spitzbuben
- 137 Süße Dinkelgrissini
- 138 Vollkorngrissini
- 140 Zebraküchlein

Mittag

- 142 Amaran-Dinkel-Pizza
- 144 Burger
- 147 Chili sin carne
- 148 Dinkelreis mit Gemüse
- 150 Dinkelspätzln mit Gemüsesauce
- 152 Erbsennudeln mit Gemüse
- 154 Falafel
- 157 Gebratener Reis mit Gemüse
- 158 Gefüllte Zucchini
- 160 Gemüsegnocchi
- 162 Gemüsesalagne
- 164 Gemüsestrudel
- 167 Gemüseteigtaschen



- 168 Hirsebällchen mit Gemüsecurry
- 171 Kartoffelgulasch mit Reis
- 172 Kräuter-Orzotto
- 174 Kürbis-Linsen-Curry
- 176 Linsensuppe
- 178 Nudelauflauf
- 180 Ofengemüse
- 183 Parmigiana di melanzane
- 184 Pasta & Fagioli
- 186 Peperonata mit Polenta
- 188 Spinat-Piadina mit Champignonfüllung
- 190 Polentaibchen
- 193 Polentasuppe
- 194 Wokgemüse mit Quinoa
- 196 Schlutzer
- 199 Shaking Salad
- 200 Steinpilzsuppe
- 202 Süßkartoffelpommes
- 204 Süßkartoffelsuppe
- 207 Tomatenrisotto
- 208 Tortillas
- 210 Vegetarische Frikadellen
- 213 Vollkornknödel
- 214 Zucchinisuppe

Sonstige Rezepte

- 216 Gemüsebrühe
- 218 Gewürzpaste
- 221 Hafermilch und Hafersahne
- 222 Goldene Milch
- 224 Hanf-Tomaten-Aufstrich
- 227 Hummus
- 228 Ketchup
- 232 Linsen-Curry-Aufstrich
- 235 Vegane Bolognese
- 236 Veganer Frischkäse mit Schnittlauch





Das bin ich

Wenn du mich aus den Sozialen Medien oder von meinem ersten Kochbuch „Silvis Low Carb Kuchl: Genussvoll abnehmen ohne Diät“ kennst, muss ich dir ja nichts mehr erzählen ...

Wenn nicht, dann stelle ich mich dir kurz vor:

Ich bin Silvi, Mama eines 5- und einer 2-Jährigen, seit sechs Jahren mit Alex verheiratet, Ernährungscoach, Fitnesstrainerin und glückliche Südtirolerin. 😊

Vor einigen Jahren, nach meiner ersten Schwangerschaft, habe ich 20 kg abgenommen. Um anderen Mamis zu zeigen, wie easy es sein kann, seine Wohlfühlfigur zu erreichen, habe ich eine Facebook-Seite gestartet, auf der ich Tipps zu gesunder Ernährung und Achtsamkeit gepostet habe.

Das Ganze ist irgendwie ausgeartet: Nun habe ich über 14.000 Follower auf Instagram und Facebook, mehr als 10.000 Kochbücher verkauft und brenne noch immer für das, was ich tue.

Auch nach meiner zweiten Schwangerschaft wollte ich wieder abnehmen. Das lag daran, dass mir neun Monate dauernd schlecht war, das Einzige, was dagegen half, war ESSEN. Allerdings kein Obst oder Gemüse, das fand ich richtig ekelhaft ... Na ja, kein Wunder, dass ich nach der Geburt meiner Tochter mit meiner Figur nicht gerade zufrieden war.

Aber: Halb so schlimm, denn ich hatte in den letzten Jahren gelernt, mich zu lieben, so wie ich bin! Ja, im Ernst! Auch in meinen schlanksten Zeiten, nach meiner ersten Schwangerschaft, war ich weit davon entfernt, mich selbst zu lieben. Meine Selbstliebe war irgendwo ganz tief vergraben oder hinter den Bergen ...

Ich musste erst lernen, mich zu mögen, mich nicht ständig mit anderen zu vergleichen oder gar neidisch zu sein. Inzwischen bin ich eine andere als zu Beginn meiner Zeit als Bloggerin. Ich lerne ständig dazu, entwickle mich weiter.



Die neue Silvi – Ich bin endlich angekommen

Mein Blog ist kein reiner Foodblog mehr, denn ich habe mehr zu erzählen. Seit einer Weile gehören Themen wie Nachhaltigkeit, Selbstliebe, Fitness, Gesundheit bzw. bedürfnisorientierte Erziehung dazu. Meinen Followern – und vor allem mir – gefällt es.

Du wirst in diesem Buch erfahren, warum Abnehmen alleine NIE glücklich macht, wie du lernst, dich selbst zu lieben, wie eine gesunde Er-



nährung aussieht und wie du deine Wohlfühlfigur erreichen kannst. Außerdem bekommst du noch über 70 leckere Rezepte dazu.

Ich habe in diesem Buch also so einiges zu erzählen. Es gibt so viele wichtige Dinge, über die ich schreiben möchte!

Also, los geht's! Lass dich darauf ein, picke dir das heraus, was für dich stimmig ist. Nein, du musst nicht alles umsetzen, was du hier liest. Ich möchte dir nur zeigen, was MIR geholfen hat, endlich zufrieden zu werden. Ich denke, so einiges davon könnte dir auch guttun, aber lass dich überraschen. 😊

Selbstliebe

Vor einigen Jahren habe ich durch gesunde Ernährung 20 kg abgenommen. Ich war so stolz auf mich und fand mich richtig gut.

Plötzlich machte ich unzählige Fotos von mir in Kleidungsstücken, von denen ich vorher nur träumen konnte. Jedes Kompliment, das ich erhielt, machte mich noch glücklicher.

Doch dann sah ich im Schwimmbad so viele wunderschöne Frauen mit einer mega Figur. Ein flacher Bauch nach dem anderen. Wenn ich mir meinen dagegen ansah ..., der war nicht fest. Nein, er schwabbelte und beim Hinsetzen zeigten sich Röllchen. Meine Brüste – oh, mein Gott – hätten eigentlich nicht so verschwinden müssen ... Meine Beine – die sind nun zwar dünn (oder etwa doch nicht – von oben sieht man das so schlecht ...) – fühlen sich an wie Pudding. Ach, ich bin gar nicht so dünn, wie ich dachte ... S***!

Was war passiert? Ich denke, der Alltag war passiert. Ich fiel unsanft von meiner rosa Wolke und begann mich mit anderen zu vergleichen. Ich war auf das tolle Aussehen der anderen neidisch und entdeckte immer mehr Dinge an mir, die ich gar nicht schön fand. Mann, warum sind andere nur so perfekt und ich ...

Damit war ich gefühlsmäßig wieder ganz am Anfang. Man kann zwar abnehmen, aber lieben muss man sich deshalb noch lange nicht.

Wir glauben immer, dass wir glücklich werden, wenn wir nur abnehmen. Dass wir dann alles anziehen können, was wir wollen und einfach gut aussehen. Wir denken, wenn wir dieses Ziel erreichen, kommt der Rest von alleine. Oh, was war ich naiv! Als könnten wir das Innere mit dem Äußeren reparieren.

Schön, jetzt wissen wir also Bescheid: **Abnehmen alleine macht nicht glücklich!**



10–15 Minuten

VEGAN

Apfelfannkuchen

Apfelfannkuchen sind vor allem am Wochenende ein tolles Frühstück! Noch cooler – und trotzdem extrem lecker – sind sie ohne zusätzlichen Zucker.



MENGE: 4 STÜCK

Was brauchi olls?

- 1 Apfel
- 2 Datteln
- 1 Msp. Zimt
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 90 ml Hafermilch oder Wasser
- 2 EL Öl zum Anbraten
- etwas Erdbeermarmelade
- 4 Erdbeeren

Wie mochi des?

1. Den Apfel und die Datteln entkernen und im Mixer grob zerkleinern.
2. Zimt, Dinkelvollkornmehl und Hafermilch dazugeben und alles gut verrühren.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem Löffel etwas Teig in die Pfanne geben, sodass kleine, etwa 1 cm dicke Pfannkuchen entstehen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten backen.
4. Mit Erdbeermarmelade und Erdbeeren servieren.

**No an
Tipp**

Du kannst anstelle der Äpfel z. B. Birnen oder Bananen verwenden.

Du kannst natürlich mehrere kleine Pfannkuchen gleichzeitig ausbacken.



Du kannst auch Beeren und Früchte zu den Pancakes essen.

Statt Weinsteinbackpulver kannst du normales Backpulver verwenden. Allerdings ist Weinsteinbackpulver gesünder.

Da die Pancakes klein sind, kannst du mehrere gleichzeitig backen.

**No an
Tipp**





10 Minuten

VEGAN

Haferflocken-Pancakes

Möchtest du deine Lieblingsmenschen am Wochenende mit etwas Besonderem überraschen? Oder dir selbst einfach etwas Gutes gönnen? Dann kann ich dir die Haferflocken-Pancakes empfehlen. 😊 Wenn ich sie mache, mache ich immer ein paar mehr, als Nachmittagsnack für die Kids.



MENGE: 4 STÜCK

Was brauchi olls?

60 g Haferflocken
20 g Dinkelvollkornmehl
10 g Weinsteinbackpulver
10 g Kokosblütenzucker oder Zuckerersatzstoff
etwas Vanillemark
140 ml Hafermilch
2 EL Öl zum Anbraten
1 Banane
30 g Bitterschokolade (mindestens 85 % Kakao)
1 TL Kokosraspeln

Wie mochi des?

1. Haferflocken, Dinkelvollkornmehl, Weinsteinbackpulver, Kokosblütenzucker, Vanillemark und Hafermilch vermengen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem Löffel etwas Teig hineingeben und kleine, etwa 1 cm dicke Pfannkuchen herausbacken.
3. Die Banane in Scheiben schneiden und auf die Pancakes legen.
4. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und über die Pancakes gießen. Mit Kokosraspeln bestreuen.

Amarant-Dinkel-Pizza

Ich muss gestehen, ich bin süchtig nach Pizza. Darauf könnte oder möchte ich nie verzichten. 🍕 Wenn du die Pizza nach diesem Rezept bäckst, dann kannst du sie – weil sie gesünder ist – ohne schlechtes Gewissen genießen.



MENGE: 1 BLECH

Wos brauchi olls?

- 25 g Hefe
- 180 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Dinkelmehl
- 50 g Amarantvollkornmehl
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 200 ml Tomatensauce
- Oregano
- 2 Kugeln Mozzarella, in Würfel geschnitten
- 1 Handvoll frische Champignons, in Scheiben geschnitten



10 Minuten + Ruhe- und Backzeit

VEGE-
TARISCH

Wia mochi des?

1. Die Hefe zerbröseln und im Wasser auflösen, Kokosblütenzucker unterrühren.
2. Dinkelvollkornmehl, Dinkelmehl, Amarantvollkornmehl, Olivenöl und Salz dazugeben und alles zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig bei etwa 35 Grad 30 Minuten gehen lassen.
4. Den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
5. Tomatensauce auf dem Teig verstreichen. Mit Oregano bestreuen und mit Mozzarella und Champignons belegen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Ober-/Unterhitze) etwa 15 Minuten backen.



Du kannst die Pizza mit anderen Gemüsesorten belegen, je nach Geschmack!

Das Rezept wird vegan, wenn du vegane Mozzarella (Bioladen) verwendest oder sie einfach weglässt.

Du kannst die Pizza mit nur einer Mehlsorte backen. Allerdings wird der Teig etwas fluffiger, wenn du alle mischst.



**No an
Tipp**



Burger

Ich war noch nie so der Burger-Fan, aber seit Kurzem bin ich es. Denn jetzt weiß ich, wie unglaublich lecker Burger ohne Fleisch schmecken! Ich kann nicht genug davon bekommen.



MENGE: 2 PERSONEN

Was brauchi olls?

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 4 EL Öl zum Anbraten
- 1 EL Tomatenmark
- 15 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Grünkernschrot
- 25 g Kichererbsen, gekocht
- 10 g zarte Haferflocken
- Salz, Pfeffer
- Currypulver
- 100–150 ml lauwarme Gemüsebrühe (siehe Seite 216)
- 2 Vollkornbrötchen
- Ketchup (siehe Seite 228)
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 1 Kugel Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- 2 Salatblätter



20 Minuten + Ruhezeit

VEGE-
TARISCH

Wie mochi des?

1. Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Öl gut andünsten.
2. Tomatenmark und Sonnenblumenkerne dazugeben und etwa 1 Minute mitbraten, beiseitestellen.
3. Grünkernschrot, Kichererbsen, Haferflocken, Salz, Pfeffer und Currypulver vermischen und mit Gemüsebrühe aufgießen. 10–15 Minuten quellen lassen.
4. Zwiebelmischung dazugeben, alles gut vermengen und aus der Masse Patties formen.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Patties auf beiden Seiten anbraten.
6. Vollkornbrötchen halbieren und die Brötchenhälften mit Ketchup bestreichen. Auf die untere Hälfte Grünkernpattie, Mozzarella, Salat und Tomate legen und mit der oberen Hälfte bedecken.



Wenn die Patty-Masse zu flüssig ist, gibst du noch etwas Dinkelvollkornmehl dazu.

Du kannst den Burger mit Grillgemüse füllen.

Mozzarella kannst du durch andere Käsesorten ersetzen. Für einen veganen Burger lässt du den Käse weg.

Grünkern kannst du dir im Bioladen frisch schrotten lassen.





15 Minuten + Kochzeit

GLUTENFREI
+
VEGAN

Kräuter-Orzotto

Gerste ist nicht nur in der Suppe lecker, sondern auch als Risotto bzw. Orzotto. Was bei mir selten fehlen darf, sind die Champignons. Wenn du keine Pilze magst, kannst sie weglassen oder durch anderes Gemüse ersetzen.



MENGE: 2 PERSONEN

Was brauchi olls?

Orzotto

300 g Gerste
1 Zwiebel, gehackt
2 EL Öl zum Anbraten
70 ml Weißwein
750 ml Gemüsebrühe (siehe Seite 216) oder Wasser
Salz, Pfeffer

Sauce

½ Lauchstange, in feine Würfel geschnitten
200 g Champignons, in Scheiben geschnitten
2 EL Öl zum Anbraten
100 ml Hafermilch
Salz, Pfeffer
½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
1 kleiner Rosmarinweig, fein gehackt
5 Salbeiblätter, fein geschnitten
1 kleiner Thymianzweig, fein geschnitten

Wie mochi des?

1. Die Gerste in einem Topf ohne Fett leicht anrösten, bis sie duftet.
2. Zwiebelwürfel und Öl dazugebe und kurz anschwitzen.
3. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme etwa 40 Minuten köcheln lassen.
5. Den Lauch und die Champignons in Öl anschwitzen und mit Hafermilch aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Gerste zur Lauch-Champignon-Sauce geben und mit den Kräutern vermischen.



No an
Tipp

Wenn Kinder mit-
essen, lässt du den
Weißwein weg.

Register

- A** Allgemeine Tipps **32**
 - Amarantbrötchen **94**
 - Amarant-Dinkel-Pizza **142**
 - Apfelpfannkuchen **72**
- B** Baby und Kinder **31**
 - Bad **28**
 - Bananenbrot **100**
 - Brownies **102**
 - Burger **144**
- C** Champignonfüllung **188**
 - Chili sin carne **147**
- D** Dankbarkeit/Achtsamkeit **10**
 - Das bin ich **7**
 - Die neue Silvi – Ich bin endlich angekommen **8**
 - Dinkelgrissini, süße **137**
 - Dinkelreis mit Gemüse **148**
 - Dinkelspatzln mit Gemüsesauce **150**
 - Dinkelvollkorn-Hanf-Brot **99**
- E** Eco Hotel Saltus, Jenesien **68**
 - Eis **104**
 - Energiekugeln **106**
 - Erbsennudeln mit Gemüse **152**
 - Ernährung, gesunde **38**

- F** Fair kaufen **32**
 - Falafel **154**
 - Feines, Lana **36**
 - Frikadellen, vegetarische **210**
 - Frühstückssmoothie **74**
- G** Gebratener Reis mit Gemüse **157**
 - Gefüllte Zucchini **158**
 - Gemüsebrötchen **109**
 - Gemüsebrühe **216**
 - Gemüsecurry **168**
 - Gemüsegnocchi **160**
 - Gemüselasagne **162**
 - Gemüsestrudel **164**
 - Gemüseteigtaschen **167**
 - Gesunde Ernährung **38**
 - Gesunde Ernährung organisieren **51**
 - Gesunde Ernährung und Kinder **41**
 - Gewürzpaste **218**
 - Glücksmomente **19**
 - Goldene Milch **222**
- H** Hafer-Dinkel-Brot **96**
 - Haferflockencookies **110**
 - Haferflocken-Pancakes **77**
 - Hafermilch **221**
 - Hafersahne **221**

Schwarze Seitenzahl bedeutet, dass es sich um ein Rezept oder eine Hauptzutat in einem Rezept handelt.

Farbige Seitenzahl bedeutet, dass es sich um eine Passage aus dem Einführungsteil handelt.

- Hanf-Tomaten-Aufstrich **224**
- Haselnussaufstrich **78**
- Hefezopf **112**
- Hirsebällchen mit Gemüsecurry **168**
- Hummus **227**

I Ingwer-Zitronensirup **114**

K Karottenschnitten **117**

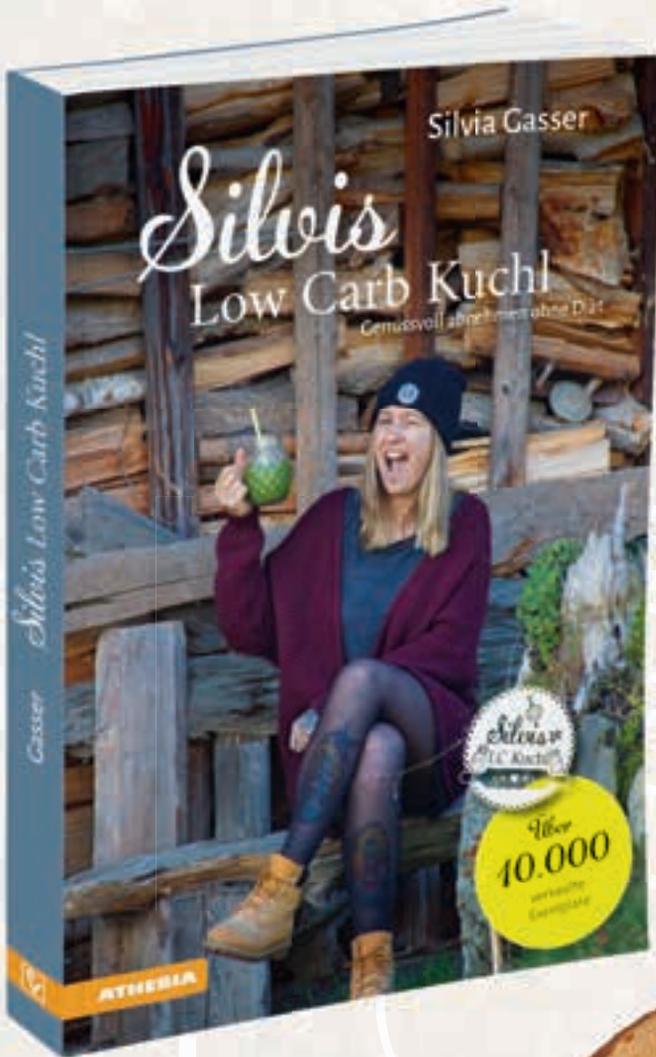
- Kartoffelgulasch mit Reis **171**
- Käseomelett **80**
- Ketchup **228**
- Kichererbsenherzen **118**
- Knuspermüslis **84**
- Komplimente **25**
- Kräuter-Orzotto **172**
- Küche **31**
- Kürbis-Linsen-Curry **174**

L Linsen-Curry-Aufstrich **232**

- Linsensuppe **176**
- Lios Schokokekse **120**

- M** Mannius, Welschnofen **230**
Mann, wir essen Leichen! **62**
Marillenmarmelade **83**
Marmorkuchen **122**
Mittelweg zwischen Zuckerersatzstoff und Zucker **50**
Muffins **125**
Müsliriegel **126**
- N** Nachhaltigkeit **28**
Nächstenliebe **23**
Neid **26**
Novo bio & lose, Bozen und Brixen **58**
Nudelauflauf **178**
- O** Ofengemüse **180**
- P** Parmigiana di melanzane **183**
Pasta & Fagioli **184**
Peperonata mit Polenta **186**
Polentalaiibchen **190**
Polentasuppe **193**
Porridge **86**
Pur Südtirol **44**
- Q** Quinoakekse **129**
Quinoataler **130**
- R** Reis, gebraten mit Gemüse **157**
- S** Sauerteig **88**
Sauerteigbrot **91**
Schlutzer **196**
Schokokekse **120**
Selbstliebe **9**
Selbstreflexion **14**
Shaking Salad **199**
Sommercocktail **132**
Spinat-Piadina mit Champignonfüllung **188**
Spitzbuben **134**
Steinpilzsuppe **200**
Süße Dinkelgrissini **137**
Süßigkeiten **46**
Süßkartoffelpommes **202**
Süßkartoffelsuppe **204**
- T** Tipps, allgemeine **32**
Toastbrot **92**
Tomatenrisotto **207**
Tortillas **208**
- V** Vegane Bolognese **235**
Veganer Frischkäse mit Schnittlauch **236**
Vegetarische Frikadellen **210**
Vollkorngrissini **138**
Vollkornknödel **213**
- W** Warum vegetarisch und vegan? **60**
Welche Eigenschaften habe ich? Wie bin ich so? **18**
Wie nimmt man am besten ab? **39**
Wie soll ich das bloß alles schaffen? **55**
Wokgemüse mit Quinoa **194**
Wünsche, Träume, Ziele **21**
- Z** Zebraküchlein **140**
ZeroCal – Dalia Gourmet, Bozen **52**
Zucchini, gefüllte **158**
Zucchini-suppe **214**
Zucker oder Zuckerersatzstoff? **47**

Silvis ...



Silvis Low Carb Kuchl Genussvoll abnehmen ohne Diät

Silvia Gasser
192 Seiten
ISBN 978-88-6839-361-8



Gesundheit 🌱 Selbstliebe ❤️ Fair fashion 🌱 Nachhaltigkeit ❤️ Spiritualität ☀️

#rundungsund #wohlfühlkörper #nurdasbestefürmichundmeinefamilie #silvislckuchl #hakunamatata

🌱 vegetarisch 🌱 cleaneating 🌱 glutenfrei 🌱 vegan 🌱 saisonal 🌱 regional

Nach dem großen Erfolg des ersten Buches über Silvis Low Carb Kuchl nun die perfekte Ergänzung mit gesunden Kohlenhydraten für die ganze Familie.

Wer sich am Abend Low Carb ernährt, benötigt morgens und mittags gute Kohlenhydrate, um fit zu bleiben. Die rund **70 Rezepte** im zweiten Kochbuch der **Influencerin Silvia Gasser** teilen sich auf die Bereiche Frühstück, Hauptgerichte, Snacks und Grundgerichte auf. Die verführerischen Kreationen mit Gemüse, Vollkorn, Milchprodukten und Hülsenfrüchten eignen sich perfekt für Kinder und schmecken natürlich auch abends hervorragend. Dieses Buch ist allen zu empfehlen, die einen gesunden und positiven Lebensstil führen wollen. Zusätzlich enthält es Tipps für Nachhaltigkeit und Übungen zur Selbstliebe.

ISBN 978-88-6839-499-8



9 788868 394998

athesia-tappeiner.com

24,90 € (I/D/A)