



**Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte
für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte -
gesund, einfach und voller Geschmack**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack

Donna Hay

Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack Donna Hay

 [Download Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte ...pdf](#)

 [Online lesen Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezept ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack Donna Hay

208 Seiten

Pressestimmen

Die Kochbücher von Donna Hay sind im Moment die besten auf dem Markt. (Hessischer Rundfunk)

Die Australierin Donna Hay hat eine ganz neue Form des Fastfood erfunden und begeistert damit Millionen Kochmuffel auf der ganzen Welt. (Vogue Business)

Essen macht glücklich. Aber nur wenige Kochbücher schaffen es, dieses Gefühl auf Fotos zu vermitteln.

Donna Hay schafft es immer wieder. (Maxi) Kurzbeschreibung

Donna Hay ist entschieden kein Fan von Diäten. Stattdessen plädiert sie in ihrem neuesten Buch für eine ausgewogene, leichte und gesunde Küche, die aber dennoch voller Aromen ist und auch Raum für Genuss und die eine oder andere kleine Schwäche lässt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Gemüse, wenig und gesunden Kohlenhydraten, vorzugsweise in Form von (Vollkorn-)Getreide, sowie Eiweiß. Das Buch präsentiert über 180 Rezepte, die frische Produkte mit Zutaten aus dem Vorratsschrank kombinieren gespickt mit persönlichen Tipps und Tricks, wie man die Gerichte leichter machen kann. Vom Frühstück über den schnellen Mittagslunch bis zum unkomplizierten Abendessen und zu verführerischen Desserts, die natürlich nicht fehlen dürfen, bietet jedes Kapitel wahre »Power Foods«, die uns Tag für Tag die Energie geben, die wir im Alltag brauchen. Alle Rezepte im unverwechselbaren, typischen Donna-Hay- Stil:

Geschmackskombinationen mit dem gewissen Etwas, die mit minimalem Aufwand raffinierte Gerichte ergeben, zuverlässig, schnell und unkompliziert. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Donna Hay ist weltweit eine der erfolgreichsten Kochbuchautorinnen. Ihr Markenzeichen sind einfache, clevere, saisonale Rezepte, die sowohl Gaumen- als auch Augenschmaus sind. Zahlreiche ihrer Kochbücher wurden zu Millionen-Bestsellern. Donna Hay ist Herausgeberin einer erfolgreichen Kochzeitschrift, sie verfasst Kolumnen für verschiedene Zeitungen und hat eine eigene Kochshow im Fernsehen; sie hat eine Kollektion für Haushaltswaren und Küchenutensilien entwickelt und führt in Sydney einen Conceptstore. Die deutschsprachigen Ausgaben ihrer Bücher erscheinen im AT Verlag. Donna Hay hat zwei Söhne im Schulalter und lebt in einem Strandvorort von Sydney.

Download and Read Online Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack Donna Hay #UA7WI1V3FM2

Lesen Sie Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack von Donna Hay für online ebook Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack von Donna Hay Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack von Donna Hay Bücher online zu lesen. Online Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack von Donna Hay ebook PDF herunterladen Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack von Donna Hay Doc Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack von Donna Hay Mobipocket Frisch und leicht. 180 schnelle, schlanke Rezepte für die perfekte Balance: 180 neue Rezepte - gesund, einfach und voller Geschmack von Donna Hay EPub