



Leseprobe

Pascale Weeks

Meal Prep

Eine Woche vorkochen –
gesund, lecker,
abwechslungsreich - Für die
ganze Familie

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 21. Dezember 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Buch

Kochen macht Spaß, und gute Ernährung ist gesund – doch leider fehlt dafür oft die Zeit. Doch nun gibt es eine Lösung! Mit *Meal Prep* einen Tag für die ganze Woche vorkochen und dabei gesund, lecker und abwechslungsreich essen. Pascale Weeks zeigt, wie man mit der richtigen Planung, die bei Rezeptwahl und Einkauf beginnt, bereits am Wochenende variantenreich alles vorbereitet. Gerichte für die ganze Familie, zum Mitnehmen und zum Essen für zu Hause.

Mit über 80 leckeren und gesunden Rezepten in 16 Menüs.

Autorin

Pascale Weeks ist Food-Redakteurin und betreibt einen viel beachteten Blog in Frankreich. Da bleibt es nicht aus, dass sie auch privat leidenschaftliche und experimentierfreudige Köchin ist und andere gern daran teilhaben lässt – zum Glück.

