

The GREAT OUTDOORS

120 GENIALE RAUSZEIT-REZEPTE

Du willst raus! Einfach mal offline sein, den Stress des Alltags vergessen und die Muskeln beim Sport arbeiten lassen. Doch draußen gibt es keine Kühlschränke und keine Einbauküchen. Wer auch in der freien Natur auf eine gesunde, leckere und abwechslungsreiche Ernährung nicht verzichten möchte, muss manchmal das ein oder andere Hindernis umschiffen. Das kennt auch Markus Sämmer – ausgebildeter Koch und Outdoor-Spezialist. Für The Great Outdoors hat er seine besten Tricks und Tipps sowie eine Vielzahl gesunder und unkomplizierter Rauszeit-Rezepte zusammengestellt: Ob für den Grill oder den Campingkocher, fürs Frühstück, eine gelungene Powermahlzeit zwischendurch oder ein gediegenes Abendessen, ob Burger, Eintopf oder Curry, ob Durstlöcher oder Dessert – in diesem Buch zeigt sich die ganze kulinarische Vielfalt, die ein Leben unterwegs bieten kann. Zudem liefert Sämmer Informationen für die optimale Vorbereitung zu Hause sowie praxisnahe (und vor allem -erprobte) Tipps zum Leben mit und in der Natur.

Also, auf geht's! Es ist Zeit, sich auf den Weg zu machen: zu Fuß, mit dem Camping-Bus oder dem Mountainbike. Hauptsache raus, dem nächsten eigenen Abenteuer entgegen!

DER AUTOR

Markus Sämmer ist Koch aus Leidenschaft. Er ist lange in der Münchner Spitzengastronomie aktiv gewesen, bevor er 2004 seine eigene Catering-Firma am Ammersee gründete (www.markus-saemmer.de | www.the-great-outdoors.de).

MEDIENKONTAKT:

Jenny Peters

Radar Musik & Unterhaltungs GmbH

j.peters@radar-net.de | +49 (0) 234 32487-26



.....
mit separatem
Rezept-Booklet
für unterwegs
.....



THE GREAT OUTDOORS

120 GENIALE RAUSZEIT-REZEPTE

für den Sommer

Markus Sämmer

272 Seiten Seiten

19,8 x 27,2 cm

Hardcover mit

separatem Rezept-Booklet

für unterwegs

978-3-86528-833-2

EUR (D) 34,00

EUR (A) 35,00

www.umschau-verlag.de

