

Presstext

Gesunde Sommerküche

Schnell • Leicht • Köstlich



Iss dich gesund!

Zweimal in Folge (2016 und 2017) wurden Anne Flecks Bücher als beste Gesundheitskochbücher des Jahres gewählt. In ihrem neuen Buch nimmt sie sich nun der gesunden Sommerküche an, mit frischen, saisonalen und regionalen Zutaten. Die Rezepte – wieder gemeinsam mit der Spitzenköchin Su Vössing entwickelt – sind einfach umzusetzen, aber trotzdem raffiniert. Und: Sie stehen für gesunden Genuss. Anne Fleck nutzt ihr Wissen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und über besondere Eigenschaften von Lebensmitteln, von denen viele eine kühlende

Wirkung auf unseren Organismus haben. So stellt Anne Fleck eine besonders leichte, abwechslungsreiche Kost zusammen, die wenig Arbeit am Herd verheißt und empfindlichen Menschen auch an heißen Tagen des Sommers zu erholsamem Schlaf und gesunder Regeneration verhilft. Die Rezepte sind wieder nach den modernsten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft konzipiert. Sie berücksichtigen einen reduzierten Kohlenhydratanteil (Low Carb) und ausreichend gesunde Fette gemäß der aktuellen Studienlage. Aber das Wichtigste: Sie schmecken unglaublich gut!

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-151-6

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

192 Seiten, Format 21 x 27 cm,

100 Fotos, gebunden, mit SU

Text	Dr. med. Anne Fleck
Rezepte	Su Vössing
Fotografie	Hubertus Schüler

Ab dem 16. März 2018 im Handel.

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Medienkontakt: Tatjana Lang, Radar Musik & Unterhaltungs GmbH,

E-Mail: t.lang@radar-net.de, Telefon: +49 234 32487-23

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**