Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie wollen mehr Vielfalt und Genuss beim Essen? Weniger Aufwand bei der Zubereitung? Entdecken Sie »Neues Kochen« mit Trennkost – für sich und Ihre Familie.

die große Zahl der Trennkost-Begeisterten weiß es bereits, und falls Sie diese Ernährungsform noch nicht ausprobiert haben, werden auch Sie bald die Erfahrung machen: Trennkost hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern verbessert auch Ihr Wohlbefinden – ohne dass Ihr Speiseplan dabei einseitig oder langweilig wird. Ganz im Gegenteil: Bei Trennkost ist Abwechslung erwünscht. Das vorliegende Buch bietet Ihnen eine breite Palette feinster Schlemmereien, die alle auf der Basis einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung ausgerichtet sind. Gesunde Ernährung kann so einfach sein! Falls Sie auf diesem Gebiet noch Neuling sind, dann wagen Sie sich jetzt beherzt an dieses interessante Thema heran. Beschreiten Sie neue Pfade. Entdecken Sie die wohltuende Wirkung dieser einzigartigen Ernährungsform – Sie werden überrascht sein, wie sehr Trennkost Ihre Lebensqualität verbessert.

Variieren und kombinieren Sie nach Belieben, stimmen Sie, gemäß dem Kombiplan, Nahrungsmittel harmonisch aufeinander ab. Wählen Sie aus, was Sie gerne essen möchten und was bei der Zubereitung in Ihren Zeitrahmen passt. Denn in diesem Buch habe ich, wie Sie unschwer erkennen können, den Rezeptteil nach Zeitaufwand eingeteilt. Sie selbst bestimmen, entsprechend Ihrem individuellen Zeitbudget, ob eine Mahlzeit in 5, 15, 30, 45 Minuten oder mehr Kochzeit fertig sein soll. So können Sie jeden Tag neu entscheiden, wie viel Zeit Sie für die Zubereitung der Trennkostmahlzeit einplanen möchten.

Lassen Sie sich von meinen Rezeptideen inspirieren. Fangen Sie einfach an und probieren Sie die Rezepte aus. Werden Sie beim Kochen kreativ und entwickeln Sie dabei Ihre eigenen Geschmacksvorlieben. Trennkost bereichert Ihren Speiseplan mit vielen neuen Ideen und erschließt Ihnen ungeahnte Variationsmöglichkeiten.

Ich wünsche Ihnen eine erlebnisreiche und schöne Zeit, viel Spaß beim Nachkochen und natürlich einen guten Appetit.

Herzlichst
Ihre Ursula Summ

aus: Summ, Trennkost. Das Minuten-Kochbuch (ISBN 9783432102214) © 2018 Trias Verlag