



**Eva Fischer**  
Mit Fotografien von Julia Stix

## Super Bowls

Life changing food

11

ISBN 978-3-7106-0078-4

€ 21,90

Format 19 x 24 cm

168 Seiten, ca. 100 Abbildungen

Hardcover

**9. Januar 2017**

### Pressekontakt:

Friederike Harr

f.harr@brandstaetterverlag.com

T ++43-(0)1-5121543-232

F ++43-(0)1-5121543-231

Warum sollte man Smoothies immer nur aus Gläsern trinken oder Steaks stets von Tellern essen? Festes wie auch Flüssiges kann aus Schüsseln und Schalen überraschend anders schmecken. Bowls sind sinnlich und praktisch zugleich. Das Geheimnis: Lebensmittel mit unterschiedlichen Farben und Formen werden mit viel Fantasie und Liebe zum Detail angerichtet. Mit einfachen Tipps und im Handumdrehen sind hübsche Bowls gezaubert, die nicht nur fantastisch schmecken, sondern auch die Gäste begeistern. Das Beste dabei: Mit Eva Fischers Modulsystem ist es supereinfach, Bowls zu kreieren. Alle Rezepte basieren auf dem bewährten Life-Changing-Food-Konzept, mit dem die Ernährungsexpertin die Prinzipien gesunder Ernährung revolutioniert hat. Mit vielen heimischen Superfoods und wertvollen Tipps für Bowls to go. Schöpfen Sie selbst aus dem Vollen und schenken Sie sich eine Portion Energie und Lebensfreude.

#### Die Autorin

Eva Fischer ist ausgebildete Gesundheitsmanagerin, Ernährungsexpertin, Food-Fotografin, -Stylistin, -Bloggerin sowie Rezeptentwicklerin. Für ihren beliebten Blog *foodtastic* wurde sie mehrfach ausgezeichnet. Sie schreibt regelmäßig für Magazine, gibt Foto-Work-

shops, ist Gast bei TV-Auftritten oder Food-Events. Die Autorin liebt es zu reisen und neue Geschmäcker zu entdecken. Ihr Bestseller *Life Changing Food. Das 21 Tage Programm* erschien 2016 bei Brandstätter.

Trend Bowl-Food: ästhetisch, köstlich, gesund

Rezepte für Frühstück, Lunch & Dinner mit Erfolgsgarantie

Mit vielen heimischen Superfoods

**Brandstätter**