



Karin Stöttinger

Mit Fotografien
von Ingo Eisenhut & Stefan Mayer

**Shaking Salad
Low Carb**

ISBN 978-3-7106-0104-0

€ 19,90

Format 19 x 24 cm

152 Seiten, 80 Abbildungen

Hardcover

9. Januar 2017

Pressekontakt:

Friederike Harr

f.harr@brandstaetterverlag.com

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

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

Salate im Glas sehen nicht nur gut aus, sie machen jede Mittagspause zu einem echten Genuss-Highlight. Die Bestsellerautorin Karin Stöttinger teilt nun ihre liebsten Low-Carb-Rezepte für die trendigen Salate im Glas. Ihr Credo: Wer auf seine Figur achten möchte, muss deshalb noch lange nicht auf Geschmack verzichten. Ob vegetarisch oder vegan, mit Fisch, Fleisch oder süß als Dessert – bei diesen Salaten ist für jeden etwas dabei. Bewusst verzichtet wird auf stark kohlenhydrathaltige Zutaten – Salate, die schmecken, uns guttun und toll aussehen. Optimal verfeinert werden sie mit raffinierten Dressings, denn Essig und Öl war gestern. Und das Beste an den Shaking Salads to go: Man kann sie wunderbar vorbereiten und am nächsten Tag im Büro essen, unterwegs, am Spielplatz oder wo auch immer man Hunger bekommt. Also, ran an die Gläser!

Der neue Shaking Salad-
Bestseller

Trendthema Low-Carb to go –
super easy und gesund

60 neue Dressing-Ideen für
raffinierte Variationen

Die Autorin

Karin Stöttinger entdeckte ihre Liebe zu Salaten im Surfurlaub. Seither vergeht kein Tag, an dem sie nicht über überraschenden Rezept-

ideen grübelt. Mit *Shaking Salad* kochte sie sich auf Anhieb in die Bestsellerlisten, sie blögt außerdem unter geschmacksmomente.at