

## Keto quick

### Blitzrezepte für den ketogenen Lifestyle

Dinah Stricker

Auch in Dinah Strickers zweiter Veröffentlichung liefert die Erfolgsautorin wieder fantastische Rezepte, informatives Hintergrundwissen und die geballte Ladung Keto-Power! Die reine Zubereitung der Gerichte beträgt nicht länger als 15 Minuten, so dass sich auch im stressigen Arbeitsalltag Zeit für die schnelle Keto-Küche finden lässt.

Neben würzigen Fleischgerichten wie einer deftigen Chinakohl-Pfanne, saftigen Keto-Frikadellen oder zartem Hühnchen in Senfsauce, gibt es diesmal auch zahlreiche vegetarische Alternativen wie knuspriger Flammkuchen, eine mediterrane Veggie-Bowl oder sämiges Pfifferling-Risotto. Auch Naschkatzen kommen mit z. B. schokoladigen Keto-Brownies, süßer Waldfrucht-Eiscreme oder himmlischer Vanille-Mousse mit Erdbeeren voll auf ihre Kosten!



- **Blitzrezepte**
- **Hintergrundwissen**
- **Keto Power**

#### Bibliografie:

Dinah Stricker: Keto Quick – Blitzrezepte für den ketogenen Lifestyle

144 Seiten, 202 x 254 mm, zahlreiche Farbfotos, Hardcover, ISBN 978-3-96664-336-8 € (D): 22,00