



Sven Bach / Martina Amon

## Easy After-Work-Cooking

Schlank und gesund im Arbeitsalltag

ca. 160 Seiten, ca. 60 Abbildungen

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2944-8

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

**Erscheint am: 31.08.2020**

Dieses Buch erscheint auch als E-Book.

Wer hat schon Lust, nach einem langen Arbeitstag stundenlang in der Küche zu stehen? Niemand! Und genau deshalb zeigen Sven Bach und Martina Amon, wie gesunde Mahlzeiten mit wenig Aufwand gelingen und welche Lebensmittel man vorrätig haben sollte, damit es sofort mit dem Kochen losgehen kann. Dazu gibt es unkomplizierte Rezepte für Snacks, die man auch abends mit gutem Gewissen naschen kann. Das Beste: Alle Gerichte in diesem Kochbuch sind so konzipiert, dass sie mit wenigen Handgriffen und in maximal einer halben Stunde zubereitet werden können.

### Auswahl der Rezepte:

- Getrocknete Gemüsebrühe
- Lachscreme
- Ofensüßkartoffel mit knusprigen Kichererbsen
- Pasta mit Kürbis-Gorgonzola-Soße
- Curryhähnchen mit Bulgur
- Garnelen-Nudel-Suppe
- Abend-Knäckebrot
- Süße Nussbällchen

### Die Autoren

Martina Amon coacht seit 10 Jahren Mitarbeiter von Unternehmen zu gesunder Ernährung und dem Umgang mit Stress. Als staatlich geprüfte Diätassistentin, Sozialpädagogin und Stressmanagementtrainerin behandelt sie auch Menschen mit Übergewicht, Essstörungen und Unverträglichkeiten. Sven Bach ist seit 20 Jahren einer der erfolgreichsten Ernährungsexperten Deutschlands und therapiert Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen. Seit 11 Jahren ist er zudem für verschiedene Funk- und Fernsehsender als Ernährungsexperte tätig. Zusammen haben sie die „EssWert GbR“ gegründet, die Unternehmen bei der Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter unterstützt.



Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de) Vielen Dank!