



Scheherazade zeigt ihre Orient-Low Carb Küche

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 5 Nov 2015 - 13:44

Scheherazade nimmt Sie mit auf eine kulinarische Geschmacksreise und präsentiert orientalische kohlenhydratarme Rezepte, inspiriert von der persischen, türkischen und arabischen Küche.

Alle Gerichte sind von den bekannten Low Carb Autorinnen „Sabine Beuke und Jutta Schütz“ entwickelt. Seit Jahren schreiben sie über die kohlenhydratarme Ernährungsform (Low Carb) und publizieren Ratgeber, Gesundheits- und Kochbücher. „Low Carb“ ist ein englischer Begriff und bedeutet: „weniger Kohlenhydrate“ und steht für eine „kohlenhydratarme Ernährungsweise“. Es geht darum, die Kohlenhydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren.

Die orientalischen Kochbücher bieten köstliche und unkomplizierte Rezepte mit wenigen Kohlenhydraten (Low Carb) – alle Kochanleitungen distanzieren sich ausdrücklich von kohlenhydratreichen und stärkehaltigen Lebensmitteln. Der Grund hierfür ist einfach erklärt, kohlenhydratreiche Nahrungsmittel lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen und fördern gleichzeitig Verdauungsstörungen. Die Low Carb Kochbücher sind somit für Alle und ebenfalls auch für Diabetiker und Reizdarm Patienten geeignet.

Die unterschiedlichen Gewürze, wie z.B. Ras el Hanout, Garam Masala und Baharat sorgen für den typischen orientalischen Geschmack. Aber auch Ingwer, Chilis oder afrikanische Würzpaste Harissa sind beliebte Zutaten und passen wunderbar zu Geflügel-, Rind- und Lammgerichten. Fischgerichte bekommen eine besondere Note mit frischen Kräutern und einem Schuss Kokosmilch. Probieren Sie die orientalische Küche und Sie werden verzaubert sein.

Scheherazades LOW CARB Rezepte

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3735-7375-1-9

EURO 3,90

E-BOOK EAN: 9783735727329

EURO 1,99

Kurzbeschreibung: Orientalische Rezepte - das sind kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Auch hier in Deutschland hat die orientalische Küche viele Anhänger gefunden. In der Einleitung erzählt die Autorin kurz die Geschichte von Scheherazade. Sie basiert auf einer alten persischen Märchensammlung mit dem Namen „Hezâr Afsâna, Tausend Mythen“. Im Anschluss folgen 40 Rezepte und Infos - geeignet auch für Diabetiker.

Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7347-3759-6

EURO 3,99

E-BOOK EAN: 9783738667349



EURO 1,99

Kurzbeschreibung: 44 orientalische Low Carb Rezepte - Kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Alle Rezepte sind frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, wegen der besseren Verdaulichkeit - geeignet auch für Reizdarm Patienten.

Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: www.sabinebeuke.de [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:05): <http://www.medkom24.eu/node/20832>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>