



## Unkomplizierte und kohlenhydratarme Rezepte für Berufstätige

Von *Schuetz*

Erstellt am 24 Okt 2014 - 08:57

Sie sind berufstätig und möchten trotzdem selbst kochen und gesund leben?

Mit dem richtigen Buch „Low Carb: Für Berufstätige“ finden Sie 42 Rezepte, viele Tipps und Low Carb Infos für nur 3,90 Euro. Alle Rezepte passen ideal in den Rahmen von Low Carb.

Haben Sie schon mal im Glas gebacken? Wie es geht, erklärt die Autorin „Jutta Schütz“ in diesem kleinen Büchlein.

Zum Beispiel können Sie eine Salatsauce in Flaschen abfüllen. Sie bleibt im Kühlschrank bis zu fünf Tagen frisch. ACHTUNG: Rohe Zwiebeln und frische Kräuter erst vor dem Verzehr dazugeben. Die dreifache Menge an einem Tag gekocht, ergibt eine Mahlzeit für den nächsten Tag, für die Arbeit und zum Einfrieren. Der Zeitgewinn ist besonders hoch bei Gerichten mit langer Garzeit. Zum Beispiel bei Aufläufen: Wenn Sie Gemüse und Hackfleisch zubereitet haben, können Sie am anderen Tag daraus einen Auflauf für den Backofen zubereiten. Selbst kochen muss also nicht kompliziert sein, mit den richtigen Rezepten macht das Kochen Spaß. Auch für Studenten ist Low Carb geeignet. In der Mensa tauschen Sie die Beilagen aus und greifen vermehrt zu Gemüse, Fisch oder Fleisch. Dort gibt es auch oft Salatteller mit Fleischstreifen, Eiern und Käseraspeln.

Buchdaten:

Low Carb: Für Berufstätige (3,90 Euro)

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3732243281 - ISBN-13: 978-3732243280

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:50):** <http://www.medkom24.eu/node/19603>



### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>