

Presseinformation



ME FOOD

MY FOOD MY TEL AVIV

Mehr als 120 GLUTEN- und LAKTOSEFREIE Rezepte

Nathalie Gleitman

240 Seiten | zahlr. Farbfotos

19,5 x 25,5 cm | Hardcover

€ 29,90 (D) | € 30,80 (A)

ISBN 978-3-96033-108-7

Blick ins Buch: <https://bit.ly/3eUiT3J>

Erscheinungstermin: 02.06.2021

Sehnsuchtsort und Faszination Tel Aviv

Nathalie Gleitman lädt ein zu einer bunten Genussreise durch eine der lebhaftesten Städte der Welt – das junge, moderne Tel Aviv. Mit mehr als 120 kreativen Rezepten vermittelt Nathalie das einzigartige Lebensgefühl dieses kulturellen und kulinarischen Hot Spots Israels und zeigt dabei, wie einfach eine gesunde Ernährung (auch bei Lebensmittel-unverträglichkeiten) mit leckeren und abwechslungsreichen Rezepten für jeden Tag sein kann. Das Ergebnis ist eine Rezeptausswahl, so facettenreich und mitreißend wie Tel Aviv selbst: Paprika-Shakshuka, Hummus-Variationen, Quinoa-Wassermelonen-Salat, Lachs mit Tahini-Sauce und israelischem Salat, Polentakuchen, Zimt-Kokos-Chips und vieles mehr. Die Küche der Levante modern interpretiert und international verknüpft für zu Hause!

Besonderes Highlight: Ausgewählte Seiten sind mit QR Codes zu Rezeptvideos, Ernährungsplänen und persönlichen Empfehlungen von Nathalie versehen – viel Spaß beim Ausprobieren & Genießen!

Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH
Sonnenberger Straße 43
D-65191 Wiesbaden
presse@tretorri.de

Alina Fassbinder

Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611 - 57 99 275
Fax: 0611 - 50 55 842
a.fassbinder@tretorri.de

Tel Aviv schmecken und (er-)leben

Den Leser erwartet eine bunte Rezeptausswahl rund um köstliche Smoothies, selbst gebackene Brote, leckere Aufstriche, israelische Traditionsgerichte, moderne Bowls, energiereiche Snacks für zwischendurch und saftigen Cookies – Nathalies ganz persönliche Lieblingsrezepte inspiriert von ihrem Sehnsuchtsort. Ergänzt wird das Buch durch einen Ernährungsplan und zahlreichen Alternativen bei Unverträglichkeiten.

Über die Autorin

Nathalie Gleitman zog 2010 zum Studieren in die lebendige Stadt und lernte so Tel Aviv kennen und lieben. Nach längeren gesundheitlichen Beschwerden wurde 2014 bei der damals 21-Jährigen eine Histamin-, Gluten- und Laktoseintoleranz diagnostiziert. Ihrer Kämpfernatur treu bleibend motivierte sie diese Erkenntnis, sich dem Thema anzunehmen. Statt sich nun komplett einschränken zu lassen entwickelte sie auf Basis ihres neuen Wissens nach und nach leckere, frische Rezepte. Hiermit ging auch ein völlig neues Lebensgefühl und Gesundheitsbewusstsein einher. In ihrem neuen Buch liegt der Fokus auf ihrem ganz persönlichen Lieblingsort und hiervon inspiriert neuen, bunten Rezepten, die schmecken und alltagsfreundlich sind. Aufgrund der konsequenten Ernährungsumstellung hat Nathalie heute kaum noch Beschwerden und wagt sich auch an Lebensmittel, die lange Zeit für sie „verboten“ waren.



Weitere Informationen zum Buch unter www.tretorri.de

Weitere Informationen zu Nathalie Gleitman:

<https://www.nathaliegleitman.com>

<https://www.instagram.com/nathaliegleitman>

Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH
Sonnenberger Straße 43
D-65191 Wiesbaden
presse@tretorri.de

Alina Fassbinder

Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611 - 57 99 275
Fax: 0611 - 50 55 842
a.fassbinder@tretorri.de

Auszüge aus dem Buch:

Poke-Bowl

Für 2 Personen · Zubereitungszeit: 10 Minuten

220 g Kokosreis (Rezept s. S. 184)
200 g Lachs (Sushi-Qualität)
100 g Gurke
1 Handvoll Zuckerschoten
2 gekochte geschälte Rote Bete
2 EL Sesamöl
4 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Handvoll gehackter Koriander
1 EL weiße Sesamsamen
1 EL schwarze Sesamsamen

Den Reis auf zwei Bowls verteilen. Den Lachs würfeln und in die Bowls legen. Die Gurke waschen, in Scheiben schneiden und dazulegen. Die Zuckerschoten waschen, längs dritteln und ebenfalls dazulegen. Die Rote Bete würfeln und dazugeben. Sesamöl und Zitronensaft darüber träufeln, mit Salz sowie Pfeffer würzen und Koriander und Sesamsamen darauf verteilen.

Ich teile die Zutaten immer gerne in kleine Ecken auf und vermische sie dann später beim Essen.

Buddha-Bowl

Für 2 Personen · Zubereitungszeit: 20 Minuten · Backzeit: 30 Minuten

1 Rote Bete
1 kleine Süßkartoffel
2 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
100 g Quinoa
180 ml Wasser
100 g Gurke
2 Handvoll Feldsalat
1 Avocado
1-2 EL geschälte Hanfsamen
2 EL Granatapfelkerne
2 TL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Rote Bete und die Süßkartoffel schälen, würfeln und in eine Schale geben. Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben, vermengen und auf dem Backblech verteilen. Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse gar ist. Die Quinoa im Wasser kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Gurke waschen und würfeln. Feldsalat waschen, trocken schleudern und auf zwei Schalen verteilen. Quinoa darauf verteilen. Das geröstete Gemüse daneben anrichten. Die Avocado halbieren, entsteinen und schälen. In Scheiben schneiden und ebenfalls anrichten. Hanfsamen und Granatapfelkerne darüber streuen und mit Olivenöl sowie Zitronensaft beträufeln.

128 | Everyday superstars



Overnight-Oats 4 Ways

Der Vorteil an Overnight-Oats ist, dass sie über Nacht quellen. Ich bereite mir also mein Frühstück schon oft am Vorabend zu, als schnelles Meal Prep, greife morgens nur noch in den Kühlschrank und kann die Oats mit zur Arbeit nehmen oder direkt essen.

Jeweils für eine Person · Zubereitungszeit: 5-10 Minuten · Ziehzeit: 1 Stunde oder über Nacht

Alle Zutaten in ein verschließbares Glas geben und gut miteinander verrühren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen oder über Nacht in den Kühlschrank stellen. In eine Schale geben und mit frischem Obst servieren.

Pfirsich-Oats

60 g Haferflocken
150 ml Kokosmilch
1 TL Ahornsirup
2 EL Chiasamen
1 EL Sonnenblumenkerne

Zum Servieren
2 gewürfelte kleine Pfirsiche

Körner-Oats

60 g Haferflocken
150 ml Kokosmilch
1 EL geschrotete Leinsamen
2 EL Buchweizen
1 EL geschälte Hanfsamen
1 Prise gemahlene Vanille

Zum Servieren
1 Handvoll halbierte, entsteinte Kirschen

Kokos-Blaubeer-Oats

60 g Haferflocken
100 ml Kokosmilch
1 EL geschrotete Leinsamen
1 EL Kokosraspel
1 TL Ahornsirup
1 Prise gemahlene Vanille

Zum Servieren
1 Handvoll Blaubeeren

Vanille-Mohn-Oats

65 g Haferflocken
15 g Mohn
1 Prise gemahlene Vanille
1 EL Ahornsirup
1-2 TL Zitronensaft
80 ml heißes Wasser
60 g Kokosjoghurt

Zum Servieren
1 in Scheiben geschnittene Banane

38 | Start your day right



Pressekontakt

Tre Torri Verlag GmbH
Sonnenberger Straße 43
D-65191 Wiesbaden
presse@tretorri.de

Alina Fassbinder

Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611 - 57 99 275
Fax: 0611 - 50 55 842
a.fassbinder@tretorri.de