



Head full of Herbs

Clean Eating neu interpretiert
Sarah Hartel und Chiara Offermann

320 Seiten | zahlr. Farbfotos
19,5 x 25,5 cm | Hardcover
€ 29,90 (D)
ISBN 978-3-96033-104-9

Blick ins Buch: <https://bit.ly/31V4u1b>

Erscheinungstermin: **01.04.2021**

Grüne Genussküche für jeden Tag

Gesund essen und genießen ist schon lange nicht nur ein Trendthema. Eine vegetarische, pescetarische, vegane, laktosefreie oder glutenfreie Ernährung, die gleichzeitig Spaß bereitet, wird immer beliebter – spiegelt sie doch ein gesteigertes Bewusstsein für Ernährung wider. Damit die Clean-Eating-Küche alles andere als langweilig wird, entwickelten Sarah und Chiara 140 geschmackvolle Gerichte, die trotz ihrer oft simplen Zutaten spannend und modern interpretiert sind. „Wie kann Ernährung gesund gestaltet werden und gleichzeitig Spaß bereiten?“ Diese und weitere Fragen dienten den beiden Autorinnen als Leitlinie beim Entwickeln ihrer Rezepte. Ihr Ansporn ist es, das ursprüngliche Bewusstsein für Lebensmittel zu stärken und jede Mahlzeit in ein kleines Fest zu verwandeln, bei dem es darum geht, Körper und Geist zu verwöhnen. Im Mittelpunkt stehen vor allem frische Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Nüsse und Beeren.

Den Kopf voll guter Rezepte

Head full of Herbs ist ein Sammelwerk an Inspirationen und Anleitung, gesundes Essen aufregend und spannend zu gestalten. Sarah und Chiara zeigen, wie genussvoll, abwechslungsreich, modern und für jeden umsetzbar eine gesunde Art zu Kochen sein kann. Eine bewusste nachhaltige Ernährung bedeutet somit keinen Verzicht mehr, sondern einen Genuss für jeden Tag. Der neue Titel liefert eine bunte Auswahl an köstlichen Rezepten, die sich nicht nur perfekt in den Alltag integrieren lassen, sondern auch für lecker-leichte Abwechslung sorgen! Den Leser erwarten pfiffige Frühstücksideen,

Pressekontakt

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

Alina Fassbinder

Verlagshaus Wiesbaden
Telefon: 0611/ 57 99 275

a.fassbinder@tretorri.de

allen voran gerösteter Toast mit Tahini, Honig und Malvenblüten, selbst gebackene Brote, leckere Salate, Suppen wie die grüne Spargel-Gazpacho und Traditionsgerichte wie hausgemachte Gnocchi mit Walnussbutter.

Über die Autorinnen

Sarah und Chiara, lernten sich Anfang 2016 durch ihr Studium der Betriebswirtschaftslehre in Bonn kennen. Nach dem abgeschlossenen Studium und zwischenzeitlichen Auslandsaufenthalten in der Toskana und Paris kehrten sie mit Ideen zu gesunden und genussvollen Gerichten, Inspirationen und dem Traum eines eigenen Kochbuches nach Bonn zurück. In diesem trugen sie ihre gesammelten Rezepte und ihr Wissen rund um leckere leichte Gerichte zusammen, also allem, was sie nicht nur mit ihren engsten Freunden, sondern auch mit vielen anderen Menschen teilen möchten. Head full of Herbs soll mit seinen 140 vegetarischen, pescetarischen, gluten-/ laktosefreien und veganen Rezepten andere Menschen hinsichtlich genussvollem und gesundem Essen inspirieren. Die Autorinnen sehen das Kochbuch als Anregung, Essen spannend, wohltuend und genussvoll zuzubereiten. Sie wollen zeigen, wie abwechslungsreich und einfach umsetzbar dies sein kann und es ist ihre Ambition, ein Lächeln in die Gesichter der Leser und Hobbyköche zu zaubern und Erlebnisse zu schaffen, die Raum und Zeit für einen kurzen Moment stillstehen lassen – ein Herzensprojekt, wie es kein anderes sein könnte!

Besonderes Highlight: Die geballte Grüne Küche auf mehr als 300 Seiten!

Weitere Informationen zu unserem Verlag und Programm finden Sie unter www.tretorri.de oder besuchen Sie uns auf [Facebook](#) und [Instagram](#).

