



Leseprobe

Carla Oates

Beauty Kitchen

Koch Dich schön, gesund
und gut gelaunt

»Für Carla Oates ist der Bauch (...) nicht nur der Schlüssel zur Gesundheit, sondern auch zur Schönheit.« *Elle*

Bestellen Sie mit einem Klick für 32,00 €



Seiten: 344

Erscheinungstermin: 14. Mai 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Schönheit beginnt im Bauch – diesem Credo hat sich die australische Bloggerin und Beauty-Unternehmerin Carla Oates voll und ganz verschrieben. Mit 150 leckeren Rezepten, gesammelt in ihrer jahrelangen Praxis in den Bereichen Biokosmetik und vollwertige Ernährung, gibt Oates alltagstaugliche Anleitung für die eigene Schönheits-Küche.

Der Fokus von *Beauty Kitchen: Koch Dich schön, gesund und gut gelaunt* liegt dabei nicht auf einem makellosen Äußeren, sondern einem ganzheitlichen Wohlbefinden, dessen Grundlage ein gesunder, vitaler und ausgeglichener Körper ist. Der Weg dorthin führt über die richtige Zusammenstellung und Verarbeitung der Zutaten: auf Carla Oates Speiseplan sind alle wichtigen Mineral- und Nährstoffe enthalten, darüber hinaus sorgen Zubereitungsmethoden wie Fermentierung dafür, dass die wertvollen probiotischen Darmbakterien uneingeschränkt aktiv sein können. Wer nun an dröge Gesundheitsküche denkt, liegt falsch: Von Huhn mit Blumenkohl-Rosinen- und Pinienkernfüllung über spanischen Meeresfrüchte-Eintopf bis hin zu herzhaften Currys und Pizzen ist eine breite Palette an köstlichen Rezepten vertreten. Für süße Verführung sorgt außerdem ein umfangreiches Dessert-Kapitel. Oates gibt bei jedem Gericht zudem Auskunft zum jeweiligen Beauty- und Gesundheits-Zusatznutzen, eine ausführliche Einleitung zu einer nachhaltig-entspannten Lebensweise und ein Glossar runden den Rezeptteil ab.

Präsentiert ist Carla Oates' *Beauty Kitchen* in einer konsequent stilvoll-puristischen Ästhetik, die allen Liebhabern anspruchsvollen Designs mehr als gerecht wird. Ein Must-have für alle, die sich formvollendet gesund ernähren wollen!

Autor

Carla Oates

