

## TITELINFORMATION



Domitille und Michel Langot

**Schmeckt gut, tut gut**

Wohlfühl-Rezepte mit Nüssen, Linsen, Bohnen, Erbsen, Körnern

192 Seiten, ca. 68 Abbildungen, Format 19,5 x 25,5 cm

ISBN 978-3-88472-933-5

€ [D] 7,95

€ [A] 8,20\*

sFr 12,90

## **Wohlfühlrezepte für starke Nerven, schöne Haut und neue Energie**

Das Geheimnis für starke Nerven und Abwehrkräfte, gute Laune, viel Energie und eine tolle Ausstrahlung? 60 Wohlfühl-Rezepte mit vielen gesunden Zutaten - alltagstauglich, aber nicht allfällig! Alle Rezepte sind so komponiert, dass die Inhaltsstoffe vom Körper optimal aufgenommen werden können. Die neue Generation der gesunden Kochbücher - mit Genussgarantie! Für starke Nerven, schöne Haut, neue Energie und gute Laune.

»Für kulinarische Genießer, für die Gesundheit, Genuss und Wohlbehagen eng beieinander liegen, bieten Domitille und Michel Langot 60 »Wohlfühl-Rezepte«...zusätzlich liefert das Buch Hintergrundwissen über ernährungsphysiologische Vorzüge - die zahlreichen Fotos sind ein Kunstgenuss.«  
Buchhändler heute

»Alle Rezepte in Schmeckt gut, tut gut sind so komponiert, dass die Inhaltsstoffe vom Körper optimal aufgenommen werden - und das mit höchstem Genussfaktor.«  
Good life (A)

»Für starke Nerven, gute Laune, viel Energie und eine tolle Ausstrahlung.«  
mein schönes zuhause

7Mit 60 Wohlfühl-Rezepten aus dem Buch erhält ihr Körper viel Eiweiß und Ballaststoffe!«

## Echo der Frau

»Es sind Gerichte von hoher Transparenz und jener Einfachheit, die die Kunst der Zubereitung raffiniert verbirgt...Gesundes und Genuss verschmelzen in Nussrezepten zu geschmacksintensiven Erlebnissen. Die Anleitungen sind gut nachzuvollziehen. Und die Warenkunde ist gut für den Kopf.«  
Stuttgarter Nachrichten