

Anne Iburg

Salate mit Pfiff

Schnell preiswert
auch fürs Büro

Salate sind in – egal ob mittags, abends oder einfach zwischendurch – die knackigen Fitmacher schmecken immer. In diesem Buch finden Sie raffinierte Rezepte, die allein oder mit einem Stück Brot satt machen und Ihrer Figur garantiert nicht schaden.



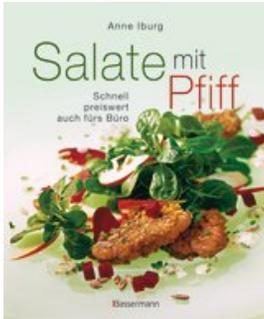
Inhalt

Alle Rezepte auf einen Blick	2
Salate zum Sattessen	4

Rezepte

Mit Blattsalaten & Gemüse	8
Mit Kartoffeln, Nudeln & Körnern	22
Mit Fleisch & Geflügel	38
Mit Fisch & Meeresfrüchten	50

Alphabetisches Rezeptverzeichnis	62
Rezeptverzeichnis nach Kapiteln	63



Anne Iburg

Salate mit Pfiff

Schnell, preiswert, auch fürs Büro - alle zum Sattessen

Gebundenes Buch, Pappband, 64 Seiten, 18,9x22,9

ISBN: 978-3-8094-3033-9

Bassermann

Erscheinungstermin: Januar 2013

Schmecken gut und machen satt!

Rund 40 köstliche Salate für alle Gelegenheiten bietet dieses Buch - und alle Rezepte enthalten eine sättigenden Zutat. Frische Salate schmecken immer, sie sind gesund und bieten viel Abwechslung.