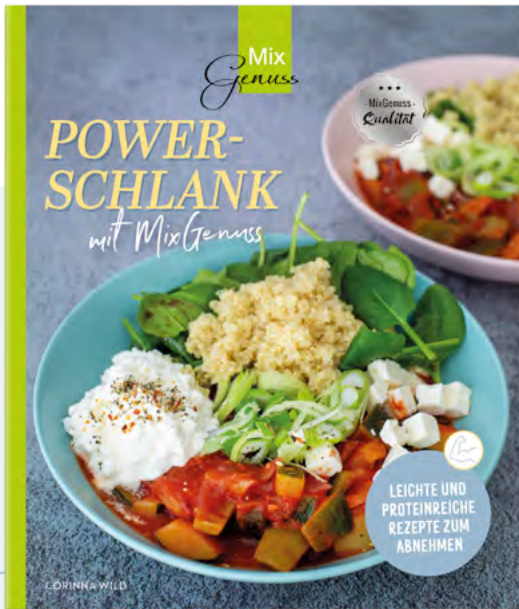


REZEPTE AUS DEM BUCH:



LEICHTE & PROTEINREICHE REZEPTE ZUM ABNEHMEN

Auf 120 Seiten finden Sie leichte, proteinreiche und gesunde Rezepte für die schlanke Linie. Egal ob Snacks, Suppen, Salate, warme Hauptgerichte oder Süßes. In diesem Buch finden Sie für jede Situation im Alltag die passenden Rezepte. Viele der Rezepte eignen sich super zum Mitnehmen. Starten Sie jetzt den Weg zum Wohlfühlgewicht mit ganz viel Motivation, Power und natürlich Genuss!

ISBN: 978-3-96181-049-9
120 Seiten - 17,90 €*



PERFEKT ZU REZEPTEN IM BUCH
POWER-SCHLANK

POWERSCHLANK GEWÜRZSET



FINDEN SIE DIE RICHTIGE WÜRZE!

Unsere SOSO Salz Empfehlung



MAMMA

Lecker zu:

Italienisch,
Salate, Pasta,
Gemüse

Nr. 706 [100g]

GESCHMACK: Meersalz, Tomate, Oregano, Basilikum, Petersilie, Pfeffer, Majoran, Bohnenkraut

EMPFEHLUNG ZU:

REZEPT	SEITE
Paprika-Frischkäse	11
Gurken Gazpacho	32
Tomaten Gazpacho	33
Tomatensuppe mit Quinoa	40
Kichererbsen-Couscous-Salat	46
Red Pepper Couscous Bowl	54
Mediterrane Gemüsebowl	56
Spinat-Quinoa-Salat	62
Frühlings-Nudelsalat	64
Apfel-Rote Beete-Carpaccio	66
Bunter Kichererbsensalat	69
Tomatenreis	73
Ruck Zuck Zucchini-Suppe	80
Linsensuppe mit Spinat & Tofu	84
Gemüsekuchen ‚Pizza Style‘	88
Cesar Salad mit Ei	94
Bauerntopf ‚Veggie Style‘	98
Minestrone mit Fetakäse	100
Linsenpasta mit Gemüse	114

*Enthält Sesam. Kann Spuren von Fischen, Sulfiten, Milch, Gluten und Sellerie enthalten.



PANDORA

Lecker zu:

Asiatisch,
Reis, Fisch,
Garnelen

Nr. 675 [100g]

GESCHMACK: Meersalz, **Sesam***, Mohn, Sichuan Pfeffer, Cayenne, Orange

EMPFEHLUNG ZU:

REZEPT	SEITE
Avocado-Ei-Brot	13
Fitness Sandwich	36
Thunfisch Wrap	38
Asiatische 5-Minuten-Terrine	42
Asiatischer Glasnudelsalat	48
Reis Bowl mit Tofu & Mango	50
Poké Bowl mit Lachs	52
Buddha Bowl	58
Exotischer Garnelensalat	68
Ofen-Möhrrchen	77
Orangen-Kürbissuppe	78
Mediterrane Fischsuppe	82
Gefüllte Paprika mit Lachs	86
Dorade mit Gemüse	90
Kichererbsencurry	92
Lachs Burger mit Senfsauce	96
Ofen-Süßkartoffel mit Lachs	104
Wok Sauce mit Kokosmilch	108
Asia Teller mit Udon-Nudeln	110
Tandoori-Blumenkohl mit Reis	116



SPANISH FLAVOR

Lecker zu:

Gemüse,
Hähnchen,
Reis

Nr. 679 [100g]

GESCHMACK: Meersalz, Paprika, Rosmarin, Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch, Tomate, Petersilie

EMPFEHLUNG ZU:

REZEPT	SEITE
Hüttenkäse-Aufstrich	10
Lachs-Rucola-Brot	12
Coca de Trampó	34
Fitness Sandwich	36
Gemüse Wrap mit Avocado-creme	39
Mexican Linsen-Burrito	44
Falafel Bowl mit Currydressing	60
Gemüsereis	72
Protein Chicken Nuggets	76
Quinoa Nuggets	102
Steakhouse Teller aus dem Ofen	106
Zitronen-Hähnchen	112

Weitere SOSO Salze finden Sie auf www.mixgenuss.de