

Frisch gekocht in weniger als 30 Minuten
Gesunde Gerichte, preiswert und schnell

Kommen gesunde, gemeinsame Mahlzeiten im Alltag häufiger zu kurz, weil die Ruhe für den Einkauf oder das Kochen fehlt? Mit den richtigen Tipps und etwas Übung lässt sich das ändern, sodass auch in hektischeren Zeiten Leckeres und Gesundes frisch auf den Tisch kommt. Rund 120 Gerichte, die in weniger als 30 Minuten gelingen, bietet der Ratgeber „Fix Food – Preiswerte und schnelle Küche“ der Verbraucherzentrale NRW.

Das Kochbuch zeigt, wie auch mit wenig Zeit frisch und fantasievoll gekocht und ein abwechslungsreicher Menüplan aufgestellt werden kann: von schmackhaften Vorspeisen über Snacks und Hauptspeisen bis zu Desserts. Ratschläge für die effektive Planung von Einkauf und Zubereitung helfen zudem, Stress und Zeitbedarf beim Kochen zu verringern. Ein Überblick über die notwendige Ausstattung für die schnelle Küche sowie zahlreiche Checklisten helfen bei der perfekten Organisation – für fixen und gleichzeitig gesunden Genuss.

Der Ratgeber hat 208 Seiten und kostet 12,90 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter
 Tel. 0211 / 38 09-363 oder Fax 0211 / 38 09-235, oder E-Mail
publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:
www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/fixfood

Mintropstraße 27
 40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-363
 Fax (0211) 38 09-235

publikationen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

ratgeber ratgeber ratgeber