

# NEUERSCHEINUNG

## 108 raffinierte Rezepte für den Spiralschneider



### BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Kenzie Swanhart

#### **Koch dich kringelig!**

Preis: 19,99 € (A: 20,59 €)

200 Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-396-6

Kulmbach, November 2016

Eine Küche ohne Spiralschneider kann sich die Food-Bloggerin Kenzie Swanhart heute nicht mehr vorstellen. In ihrem zweiten Buch „Koch dich kringelig!“ präsentiert die Autorin 108 fantasievolle Rezepte rund um den trendigen Küchenhelfer.

In Sachen Food-Trends standen im letzten Jahr die vegane Ernährung, Low Carb, Raw Food und die Steinzeitkost Paleo ganz oben auf der Liste und haben einen regelrechten Boom erlebt. Das Streben nach einem fitten Körper und einer bewussten Ernährung war noch nie so präsent wie heute. Gerade, wenn es darum geht, ein paar Kilos zu verlieren und sich frisch und gesund zu ernähren kommt der Gemüse-Spiralschneider ins Spiel.

Kenzie Swanhart hat in ihrem Buch an jede Gelegenheit und jeden Ernährungsstil gedacht: Ob Frühstück, Hauptgericht oder Salat, ob Vegetarier, Paleo-Anhänger, oder Vertreter der glutenfreien Küche – hier ist für jeden das richtige Rezept dabei. So entstehen ganz schnell raffinierte Gerichte mit Möhren, Süßkartoffeln oder Zucchini.

Auch Rohkostspiralen als Salat und Gemüsepasta sind dank des Spiralschneiders längst keine Neuheit mehr. Aber welches Gerät ist am besten geeignet und stellt die schönsten Gemüsefäden her? Hier gibt Swanhart Tipps für die Auswahl des richtigen Spiralschneiders und Ratschläge, welche Lebensmittel sich besonders gut zum spiralisieren eignen.

Im Plassen Verlag ist von Kenzie Swanhart bereits das Buch „Paleo für Anfänger“ erschienen.



**Kenzie Swanhart** betreibt unter dem Namen »Cavegirlinthecity« einen erfolgreichen Paleo-Foodblog und ist Autorin mehrerer Bücher rund um das Thema gesunde Ernährung und Paleo.