

Angelika Kirchmaier

**Gartenfrische Blitzgerichte. Xund und knackig**

Über 120 schnelle und gesunde Hauptgerichte für jeden Tag.

Mit vegetarischen Rezepten und veganen Alternativen.

Für Diabetiker geeignet. Mit Fotos von Kary Wilhelm

*320 Seiten, 282 farb. Abb.,*

*16 x 21 cm, geb. mit stabiler Ringbindung*

*Tyrolia-Verlag, Innsbruck-Wien 2015*

*ISBN 978-3-7022-3440-9*

*€ 9,95*

**Superschnelle Rezepte mit frischen Zutaten, gesund und einfach gut!**

**Mit vielen Varianten bei Diabetes und anderen Unverträglichkeiten**

Sie lacht in ihrem eigenen Garten, am Markt oder im Supermarkt frisches Obst oder Gemüse an? Und Sie suchen noch eine Idee, was Sie daraus am besten für sich und Ihre Lieben zaubern könnten? Angelika Kirchmaier hat in ihrem neuen Buch über 120 einfache, schnelle und leckere Hauptgerichte mit heimischen Obst- und Gemüsesorten zusammengetragen und selbst ausprobiert. Originelle neue Ideen wie Flammis und Paunzen, Crumbles und Pancakes lassen sich das ganze Jahr über wunderbar mit saisonalen Zutaten variieren und für Diabetiker oder milch-, ei-, gluten-, laktosefreie und vegane Ernährung gibt es eigene Rezeptabwandlungen. Dazu bietet die Autorin wie immer zahlreiche Tipps zu Einkauf, Lagerung, Verarbeitung und optimaler Nähr- und Wirkstoffkombination – und garantiert, dass damit jeder selbst unter Zeitdruck oder Arbeitsstress täglich in Nullkommanix ein gesundes Essen mit frischen Zutaten auf den Tisch bringen kann.

Praktische Mengenangaben machen die Rezepte sowohl für Singles als auch für Paare und Familien interessant und eine Obst- und Gemüsetabelle hilft dabei, rasch das gerade passende Gericht zu finden.

***Die Autorin: Angelika Kirchmaier***

ist Diätologin, Gesundheitswissenschaftlerin sowie ausgebildete Köchin und durch die beliebten wöchentlichen Ernährungs- und Kochtipps auf ORF Radio Tirol seit 2001 bekannt. Sie veranstaltet Vorträge und Seminare für professionelle wie private Anwender im In- und Ausland, betreibt eine eigene Praxis für ernährungsmedizinische Therapie und gibt ihr Wissen in Ausbildung und Lehre u. a. an der Fachhochschule für Diätologie weiter.

Mehr unter: [www.angelika-kirchmaier.at](http://www.angelika-kirchmaier.at/)