

Rezensionen von Buchtips.net

Elisabeth Fischer: Die schlanke Küche

Buchinfos

Verlag: [Kneipp Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Kochbücher](#)
ISBN-13: 978-3-7088-0483-5 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 4,79 Euro (Stand: 21. August 2025)

Schlank ohne Diät! Haben Sie sich schon mal gefragt, wie gut das Wunschgewicht schmecken kann? Elisabeth Fischer, Kochbuchautorin, bietet LeserInnen mit ihrem Buch "Die Schlanke Küche" die perfekte Antwort an. Mit ihrem Kochbuch gelingt es, einerseits köstlich zu speisen, dabei abzunehmen und auch das Wunschgewicht dauerhaft zu halten. Im Vordergrund steht keine Diät, sondern eine dauerhafte Umstellung des Essverhaltens.

LeserInnen werden neben Elisabeth Fischers Know-How der schlanke Küche über 200 Rezepte mit sehr vielen Variations- und Kombinationsvorschlägen präsentiert. Von Drinks & Snacks (z.B. Erdbeer-Bananen Smoothie, Pesto-Frischkäse, Joghurt-Kräuter-Dip) über Vorspeisen, Salate, Suppe und Eintöpfe (z.B. Karotten-Tofu-Dressing, Heringsalat mit Apfel und Kartoffeln, Kürbiscrèmesuppe mit Birne) bis zu vegetarischen, Fisch- oder Fleisch-Hauptspeisen (z.B. Kohlrabi mit Mandelsoße, gegrilltes Lachsfilet mit Zitronen-Basilikum, Lolas Reis mit Huhn). Was natürlich nicht fehlt, sind zahlreiche Desserts (z.B. Flammerie-Creme, Erdbeersoße, Zwetschken-Kuchen, Mango-Mousse-Torte).
Das perfekte Kochbuch um schlank und gesund zu bleiben!

Mit dem vorliegenden Kochbuch "Die schlanke Küche" werden LeserInnen auf ihrem Weg zur Schlankheit ohne Diät mit zahlreichen Tipps und Tricks begleitet und unterstützt. Empfehlenswert für alle, die gerne Kochen, neue Rezepte ausprobieren möchte und dabei schlank werden bzw. bleiben möchten.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[30. Juni 2011]