

## GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

## **Abkürzungsverzeichnis:**

**E** = Eiweiß

**EL** = Esslöffel (gestrichen)

**F** = Fett

**kcal** = Kilokalorien

**KH** = Kohlenhydrate

**Msp.** = Messerspitze

**Pck.** = Päckchen

**TK** = Tiefkühl

**TL** = Teelöffel (gestrichen)

**Ø** = Durchmesser



# CORA WETZSTEIN

*»Meal Prep«, das Vorkochen  
und Mitnehmen von*

*Mahlzeiten, ist in aller Munde.  
Zu Recht, findet auch unsere  
Autorin: Die Zeit fürs Kochen  
wird für viele immer knapper –  
und dennoch ist gesunde  
Ernährung gefragter denn je.  
Schön, dass es eine ganz  
einfach Lösung für dieses  
Problem gibt: ein Glas zum  
Mitnehmen!*

## **Warum hast du das Buch geschrieben?**

Ob Karrierefrau, Selbstständiger  
oder Familien-Manager – nach  
einem langen Arbeitstag oder in  
der kurzen Mittagspause fehlt uns  
oft der Antrieb, um noch eine