



## Singleküche für Faule (GU Themenkochbuch)



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Singleküche für Faule (GU Themenkochbuch)**

*Martin Kintrup*

**Singleküche für Faule (GU Themenkochbuch)** Martin Kintrup

Broschiertes Buch

3, 2, 1 ... alles ganz alleine MEINS! In "Singleküche für Faule" verraten wir Ihnen Rezepte, die Sie endlich mal mit niemandem teilen müssen. Wenig Arbeit, viel Genuss - natürlich lohnt sich da das Kochen für eine Person! Also: Verwöhnen Sie sich jeden Tag aufs Neue mit den besten Ideen für den Mini-Haushalt - zum Genießen in den eigenen vier Wänden oder zum Mitnehmen ins Büro. Wraps, Sandwiches, One Pot Pasta, Suppen, Aufläufe, Flammkuchen, Rührei, Crêpe und mehr: Diese Küchen-Quickies sind superfix gemacht. Heute brauchen Sie ein ganz besonderes Verwöhnprogramm? Dann haben Sie sich noch ein extra Genuss-Upgrade verdient: Unser Single-Soulfood sorgt mit Hot Dogs, Chicken Wings, Blitz-Churros und Mug Cakes für Glücksgefühle - und ist in jeder Hinsicht weit, weit entfernt von Fertigpizza und Lieferservice.



[Download Singleküche für Faule \(GU Themenkochbuch\) ...pdf](#)



[Online lesen Singleküche für Faule \(GU Themenkochbuch\) ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Singleküche für Faule (GU Themenkochbuch) Martin Kintrup**

---

**Von Porridge bis Pasta: Mit einfachen Single-Rezepten happy durch den Tag**Kochen für Singles ist langweilig? Bei uns nicht! Wir haben alle angesagten Rezepte für die Singleküche runtergerechnet auf eine Person, aufgepimpt und alltagstauglich gemacht. Mit Overnight-Oats oder Früchte-Bowls starten Sie mit voller Power in den Tag. Mittags lassen Sie die Kantine links liegen, denn unsere Suppen, Salate oder Sandwiches sind die idealen Sattmacher to go. Und abends wird keine Zeit verschwendet und trotzdem frisch gekocht. Dauert höchstens 30 Minuten. Diese Rezepte für die Singleküche sind einsame Spitze! Überzeugen Sie sich selbst:**Single-Rezepte fürs Frühstück**Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Eiweiß und Ballaststoffe: Die „Smoothie-Bowl“ hat alles, was Sie am Morgen brauchen. Fix und fertig sind die „Flotten Overnight-Oats“ – die haben Sie kurzerhand nämlich schon gestern Abend vorbereitet.**Single-Rezepte fürs Mittagessen**Unsere „Shaking-Salads“ sind perfekt für den Lunch. Dressing (ganz unten, damit nichts durchweicht), Hähnchen, Couscous, Granatapfelkerne und mehr legen sich Schicht für Schicht in ein Einmachglas und warten geduldig bis zur Mittagspause. Und dann: Schütteln, Glas auf, genießen. Wer was Warmes braucht, bereitet fix eine der vier „Magischen Minutensuppen“ vor. Die brauchen im Büro nur noch heißes Wasser. Welche Zutaten darin sind? Das lesen Sie in „Singleküche für Faule“. Übrigens auch immer dabei: vegetarische Single-Rezepte!**Single-Rezepte für zwischendurch**Knurrt der Magen zwischendurch gibt der „Herzhafte Obstsalat“ mit Früchten und Pecorino Ihnen Power. Den Heißhunger auf Süßes stillen zum Beispiel unsere „Müsli-Cookies“.**Single-Rezepte für abends**Der Tag war lang, der Magen knurrt, aber Sie haben keine Lust noch groß zu kochen? Unsere „One-Pot-Pasta“ gart fast von alleine. Der „Schellfisch mit Kürbisgemüse“ macht jedem Fischstäbchen Konkurrenz und braucht trotzdem nur 30 Minuten. Oder Sie schlagen gleich zwei Fliegen mit einer Klappe und machen das „Spicy Chicken“ – die zweite Portion dieses Pfannengerichts kommt morgen zusammen mit Tacos auf den Tisch.**Single-Soulfood für jede Gelegenheit**Ihre Seele braucht Streicheleinheiten? Die „Süßkartoffel-Pommes“ und die „Caesar Pizza“ sind unsere Favoriten des Single-Soulfoods. Und mit dem „NY-Cheesecake-Eis“ ist garantiert jeder trübe Gedanke verputzt. Einfach ausprobieren und sich rundum glücklich schlemmen!Über den Autor und weitere Mitwirkende

Martin Kintrup kochte schon während seines Studiums mit Begeisterung. Deswegen hat er die Lust am Kochen, Essen und Genießen mittlerweile zum Beruf gemacht. Er kochte einige Jahre im »Prütt-Café« in Münster. Er hat so viele Ideen, dass er ständig neue abwechslungsreiche Gerichte entwickelt, privat wie auch für Gäste. Er zeigte bereits bei zahlreichen GU-Titeln wie "Vegan vom Feinsten", "Vegetarisch für Faule" oder "Pesto, Salsa & Co. selbst gemacht" ein Händchen für den gelungenen Mix aus klassischen und neuen Rezepten.

Download and Read Online Singleküche für Faule (GU Themenkochbuch) Martin Kintrup #Q743LS6ZY8A

Lesen Sie Singleküche für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup für online ebookSingleküche für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Singleküche für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup Bücher online zu lesen. Online Singleküche für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup ebook PDF herunterladenSingleküche für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup DocSingleküche für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup MobipocketSingleküche für Faule (GU Themenkochbuch) von Martin Kintrup EPub