



DK Verlag (Hrsg.), Sabrina Fauda-Rôle

## Super-Lunchbox

**Eine Box – 80 Rezepte: Über 80 abwechslungsreiche Meal-Prep-Rezepte für Genießer**

### Meal-Prep-Rezepte für jeden Tag

- Ob Arbeit, Uni oder auf Reisen: **80 abwechslungsreiche Lunchbox-Ideen**
- **Meal-Prep-Rezepte** für jeden Geschmack: Hauptgerichte, Snacks und süße Kleinigkeiten für die gesunde Mittagspause
- **Schnell zubereitet und clever verpackt:** Dressings, Toppings und Co. werden erst kurz vor dem Verzehr hinzugefügt
- Lecker und ausgewogen: Die Rezepte **liefern jede Menge Nährstoffe und Energie für den Tag**

### Gesunder Genuss in der Mittagspause

Langweilige Butterbrote und matschiges Obst waren gestern – mit den 80 kreativen **Meal-Prep-Rezepten** in diesem Kochbuch wird jede

**Mittagspause** zum kulinarischen Highlight! Ob im Büro, in der Uni oder unterwegs: Vom schnell zubereiteten Reismudelsalat mit Edamame über köstliches Fingerfood wie Samosas mit Minz-Dip bis hin zu edlen Lunchbox-Menüs wie Chilihähnchen mit Mangosalat ist **für jeden Geschmack** etwas dabei. Frisches Obst und Gemüse, proteinreiche Hülsenfrüchte und vieles mehr sorgen für ein ausgewogenes und **gesundes Mittagessen**. Dank der einfachen Anleitungen und anschaulichen Fotos sind die schmackhaften Gerichte **in wenigen Minuten vorbereitet** und auslaufsicher verpackt. So wird die Mittagspause zum Highlight!



**Leckere Lunchbox-Ideen: 80 Meal-Prep-Rezepte für ein abwechslungsreiches und gesundes Mittagessen**

DK Verlag (Hrsg.), Sabrina Fauda-Rôle

## Super-Lunchbox

**Eine Box – 80 Rezepte: Über 80 abwechslungsreiche Meal-Prep-Rezepte für Genießer**

ISBN 978-3-8310-4921-9  
192 Seiten, 207 x 220 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)  
Erscheint am 01.02.2025