

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

So leicht, so lecker und dazu auch noch so vielseitig. Ob Fleischgerichte, Eierspeisen, Pasta oder Eintopf – diese Trennkost-Gerichte werden Sie immer wieder gerne kochen, da sie in ganz kurzer Zeit zubereitet sind.

Sie stehen nicht lange am Herd, zaubern aber trotzdem schmackhafte und vollwertige Mahlzeiten. Die Gerichte sind in zweierlei Hinsicht leicht: Sie sind nämlich auch gut bekömmlich, liegen nicht schwer im Magen, Sie fühlen sich energiegeladener und wohl. Wenn Sie abnehmen möchten, wird Ihnen das Prinzip der Trennkost ebenso gefallen, denn Sie müssen dabei weder hungern noch Kalorien zählen. Die Speisen werden lediglich harmonisch aufeinander abgestimmt, damit der Verdauungsprozess nicht behindert wird. Zudem wirken Trennkost-Mahlzeiten stabilisierend auf den Blutzuckerspiegel und tragen zu einer geringeren Insulinproduktion bei.

*Entdecken
Sie »Neues
Kochen« mit
Trennkost – für
sich und Ihre
Familie*

Spätestens jetzt wird klar: Bewusstes Essen in der richtigen Kombination ist der Schlüssel zu einem leichteren Leben. Und egal, ob Sie Fleischesser oder Vegetarier sind: Die Trennkost bietet Ihnen vielfältige Ideen für jeden Geschmack und ist auch für die Menschen ideal, die es immer eilig haben oder viel unterwegs sind. Die Möglichkeiten sind grenzenlos und die Rezepte werden Sie deshalb begeistern, weil sie ruckzuck gemacht sind und sich viele davon zum Mitnehmen eignen.

Natürlich spielen Genuss und Geschmack bei mir immer eine zentrale Rolle, denn schließlich bin ich stark daran interessiert, dass Ihnen mein Konzept gut bekommt und zudem auch gefällt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Entdeckung einer neuen Lebensqualität.

Herzlichst, Ihre Ursula Summ