



Pfirsich-Halloumi-Spieß (S. 52)

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit Ihrer OP ist einige Zeit vergangen und Sie haben vermutlich einige Höhen und Tiefen erlebt. Viele neue Gewohnheiten konnten Sie hervorragend in Ihren Alltag integrieren, bei manchen fiel es etwas schwerer. Gehen Sie daher zu Beginn des Buches mit mir auf eine kleine Zeitreise, damit Sie sich vergegenwärtigen, was Sie schon alles geschafft haben!

Nicht nur direkt nach der OP, sondern vor allem langfristig gilt es, auf die neuen Ess- und Bewegungsgewohnheiten zu achten. Dieses Buch möchte Sie dabei mit allen wichtigen Informationen, die Sie benötigen, und vielfältigen Anregungen unterstützen.

Das Herzstück in diesem Kochbuch für Ihr neues Leben sind natürlich die vielen leckeren Rezepte und Ideen, damit Sie nach wie vor gut versorgt sind. Sie finden Anregungen zu verschiedenen Themen: Was können Sie kochen, wenn es mal schnell gehen muss? Was können Sie zur Arbeit mitnehmen, um leistungsfähig und konzentriert zu sein? Es gibt köstliche Gerichte für die Familie und die Freunde, aber auch für Feste und Feiern. Lassen Sie sich außerdem von den tollen Knabbereien und Getränken überraschen. Es sind bewusst viele Rezepte mit Hülsenfrüchten enthalten, damit Sie sehen können, wie vielseitig diese proteinreichen Lebensmittel zu verwenden sind und wie wunderbar sie schmecken. Lassen Sie sich inspirieren!

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Kochen und Genießen!

Ihre Dr. Heike Raab