Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie kennen Almased schon oder wissen von einer Freundin, dass es wirklich funktioniert? Schwierig wird es für Sie, wenn zu den Almased-Shakes das selbst zubereitete Essen dazukommt? Denn wie soll man leckere Mahlzeiten auf den Tisch bringen, wenn Kohlenhydrate wie Zucker, aber auch Kartoffeln, Nudeln, Pizza & Co. kaum dabei sein dürfen? Solche Low-Carb-Ernährung kann tricky sein, noch dazu, wenn man eigentlich kaum Zeit oder Lust hat, sich groß mit Einkaufen und Kochen zu beschäftigen.

Weil es sehr vielen Menschen genau wie Ihnen geht, ist dieses Buch entstanden: Es bietet Ihnen leckere, abwechslungsreiche Rezepte für die gesamte Abnehmzeit mit Almased, die schnell gehen und weder beim Einkaufen noch beim Zubereiten viel Aufwand erfordern. Das ist das bewährte Prinzip des Express-Kochens: maximal 20 Minuten Zubereitungszeit – oft viel weniger – plus 3 frische Zutaten wie Salat, Obst oder Frischfleisch und ein überschaubarer Grundstock an Vorratszutaten. So entstehen im Handumdrehen köstliche Mahlzeiten, mit denen Sie weiter abnehmen; und Sie haben Zeit für das, was Sie wirklich gern tun.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Genießen der Express-Rezepte, die auch dem Partner oder der Familie gut schmecken werden.

Ihre Marie Stern

aus: Stern, Express-Rezepte (ISBN 9783432102368) © 2016 Trias Verlag