

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

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

Einfach, schnell und gut! Wenn Sie etwas »G'scheits« auf den Tisch bringen wollen, was zudem lecker schmecken und schnell in der Zubereitung sein soll, dann liegen Sie mit Trennkost genau richtig.

Trennkost ist keine knifflige Wissenschaft, sondern eine leichte unkomplizierte Küche, die uns fast das Essen aus der Hand zaubert, denn für die Ruck-zuck-Rezepte in diesem Buch benötigen Sie maximal 25 Minuten, oftmals sogar noch weniger.

Wenn es nämlich flott gehen muss, hat niemand Lust und Nerven, lange in der Küche zu stehen. Und auf Genuss möchte man dabei auch nicht verzichten.

Lassen Sie sich überraschen. Ob gekocht oder gebraten, flüssig oder fest, warm oder kalt – mit diesen Rezeptvorschlägen stehen Sie nicht länger als nötig an Schneidebrett und Topf.

Mir kommt es insbesondere darauf an, Ihnen die Lust am Kochen zu vermitteln und Ihnen zu zeigen, wie einfach es ist, schnell eine schmackhafte Mahlzeit fertigzustellen.

Gleichzeitig möchte ich Ihnen zeigen, dass man trotz Eile nicht zu Fertigprodukten greifen muss. Es gibt viele frische Gerichte, die Sie ebenso in sehr kurzer Zeit zubereiten können – und sie sind in vielerlei Hinsicht auch noch viel besser als industrieller Einheitsbrei.

Der große Vorteil der Trennkost ist, dass die Gerichte nicht nur köstlich schmecken, sondern auch für jede Menge Energie und Wohlbefinden sorgen.

Überzeugen Sie sich selbst von der Trennkost-Zauberküche: einfach, schnell und gut!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und guten Appetit!

Herzlichst, Ihre Ursula Summ