

Hubert Cormier

Joghurt

Gesunde und köstliche Rezepte für jede Tageszeit

Softcover

200 Seiten mit vielen Fotos

ISBN 978-3-86913-848-0

€ 20,00 [D] / € 20,90 [A]

22. Dezember 2017

Der weiße Alleskönner

Die Zeiten sind zum Glück vorbei, in denen Joghurt nur schnelles Frühstück oder Hungerstiller zwischendurch war – mittlerweile steht der weiße Alleskönner für die Vereinigung von Genuss und gesunder Ernährung. Die wachsende Beliebtheit der verschiedensten Sorten ist nicht nur seinen probiotischen und gesunden Eigenschaften zu verdanken, sondern auch seiner Vielseitigkeit, seiner cremigen Konsistenz und seinem einzigartigen Geschmack.

Der kanadische Ernährungswissenschaftler Hubert Cormier legt mit »Joghurt« ein umfassendes neues Buch zum Thema vor. In einführenden Kapiteln geht es um die Geschichte des Joghurts – schon 2000 v. Chr. wurden in Persien und Indien auf diesem Wege Milch haltbar gemacht –, die gesundheitlichen Aspekte und alles zum Thema Joghurt Selbermachen, auch ohne einen extra Joghurtbereiter, von griechischem bis zu Natur- und milchfreiem Joghurt. Im Anschluss folgen 75 abwechslungsreiche Rezepte, aufgeteilt in Frühstück, Mittag- und Abendessen, Snacks und Desserts.

In vielen Ländern findet Joghurt in der Küche Verwendung. Und so vielseitig sind die 75 Rezepte, die Hubert Cormier vorstellt. Süß oder deftig, exotisch oder vertraut – auf jeden Fall tolle neue Anregungen, Joghurt ins tägliche Leben zu integrieren und so für eine gesunde Abwechslung zu sorgen. Die erstklassigen Fotos machen Lust, auf der Stelle mit Kochen und Essen loszulegen – köstlich!

Hubert Cormier ist promovierter Ernährungswissenschaftler und kommt aus Kanada. Er ist Mitglied im OPDQ (Ordre professionnel des diététistes du Québec), dem Quebecer Berufsverband für Ernährungsberater. Sein besonderes Interesse gilt der Frage, welche positiven Effekte Joghurt auf die Gesundheit hat. Cormier ist Autor mehrerer Bücher, schreibt für Printmedien und Blogs, ist äußerst präsent in den sozialen Netzwerken und teilt regelmäßig Tipps und Ideen zum Thema Ernährung mit seinen Lesern.

www.hubertcormier.com

Rezeptfotos: Catherine Côté; Porträt: Francis Fontaine;
Foodstyling: Hubert Cormier und Catherine Côté

www.arsvivendi.com

Wir danken Ihnen für einen Besprechungsbeleg, den Sie bitte senden an:

Medienbüro Gina Ahrend
Hochfeld 11
82343 Pöcking am Starnberger See
DEUTSCHLAND

Tel. +49(0)8157/ 32 93
Fax +49(0)8157/ 53 26
info@ahrend-medienbuero.de
www.ahrend-medienbuero.de