



Office Food: Lecker-leichte Gerichte & Snacks fürs Büro



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Downloaden und kostenlos lesen Office Food: Lecker-leichte Gerichte & Snacks fürs Büro Parragon Books Ltd Bath

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Tolle Tipps für Frühstück, Mittagessen und den kleinen Hunger zwischendurch

- Ideen für mehr als 50 leckere Gerichte, die sich problemlos vorbereiten und mitnehmen lassen
- Für mehr Energie und gute Laune am Arbeitsplatz
- So kann nach der der Mittagspause wieder voll durchgestartet werden!
- Mit zahlreichen Tipps zu Transport, Aufbewahrung und Resteverwertung

Ob Sie am Schreibtisch, in einem Geschäft oder in einer Werkstatt arbeiten, irgendwann meldet sich selbst nach dem besten Frühstück der Magen und Sie brauchen etwas zu essen. Nun muss schnell eine anständige Mahlzeit her, die sättigt und Sie obendrein noch gut gelaunt in die zweite Hälfte des Tages bringt. Vergessen Sie Fast Food, Schokoriegel und langweilige Kantinengerichte - bringen Sie sich Ihr selbst gekochtes Essen von zu Hause mit an den Arbeitsplatz. So ist das Essen immer ganz nach Ihrem Geschmack und Sie können alle Allergien oder Vorlieben berücksichtigen. Dieses Buch präsentiert Ihnen vielfältige Gerichte, die Sie ganz leicht zu Hause vorbereiten können.

Die Auswahl beginnt mit verlockenden Ideen für die Frühstückspause. Hier liefern Smoothies Vitamine und Flüssigkeit gegen trockene Heizungsluft. Joghurts und selbst gebackene Brötchen mit Aufstrich stellen ausreichend Energie für den Tag bereit. Mittags bieten sich Suppen und Eintöpfe an, die sich problemlos aufwärmen lassen. Im Sommer bevorzugen viele knackigen Salat und ein saftiges Stück Quiche. Nudelgerichte, Bratlinge oder leichte vietnamesische Rollen können schon am Vorabend zubereitet werden. Und schließlich dürfen natürlich auch Süßigkeiten nicht fehlen: kleine Happen, Riegel und Kekse für Zwischendurch kann man gut einfrieren und einzeln wieder auftauen. Alle Rezepte lassen sich gut variieren und an das saisonale Angebot anpassen.

Neben den Rezepten finden Sie in diesem Buch zahlreichen Tipps zu Transport und Behältern, Einfrieren und Kühlen sowie Verwertung von Speisen vom Vortag. Da ist für jeden etwas dabei: Suppenkasper und Schleckermäulchen kommen ebenso auf ihre Kosten wie Obst- und Gemüsefans.

Download and Read Online Office Food: Lecker-leichte Gerichte & Snacks fürs Büro Parragon Books Ltd Bath #Y7UE9ILD2V6

Lesen Sie Office Food: Lecker-leichte Gerichte & Snacks fürs Büro von Parragon Books Ltd Bath für online
ebookOffice Food: Lecker-leichte Gerichte & Snacks fürs Büro von Parragon Books Ltd Bath Kostenlose
PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-
Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-
Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Office Food: Lecker-
leichte Gerichte & Snacks fürs Büro von Parragon Books Ltd Bath Bücher online zu lesen. Online Office
Food: Lecker-leichte Gerichte & Snacks fürs Büro von Parragon Books Ltd Bath ebook PDF
herunterladenOffice Food: Lecker-leichte Gerichte & Snacks fürs Büro von Parragon Books Ltd Bath
DocOffice Food: Lecker-leichte Gerichte & Snacks fürs Büro von Parragon Books Ltd Bath
MobipocketOffice Food: Lecker-leichte Gerichte & Snacks fürs Büro von Parragon Books Ltd Bath EPub