

HERBST 2023

PROGRAMMVORSCHAU



covadonga



Hannah Grant

DAS NEUE GRAND TOUR KOCHBUCH 2.0

übersetzt von Andreas Beune

Hardcover, 352 Seiten
im Format 27 cm x 21 cm

Warengruppen 1457 / 1442

ISBN 978-3-95726-080-2

EUR 47,00 [D]

erscheint: Juni 2023

(noch nicht angekündigt)

Die moderne Sportlerküche: neue leckere, leistungsfördernde und familienfreundliche Rezepte von Hannah Grant, der ersten Chefköchin im Profipeloton

Endlich gibt es die lang erwartete, komplett neue Ausgabe des bahnbrechenden Grand Tour Kochbuchs, mit dem Hannah Grant die Welt des Radsports und der Sporternährung maßgeblich geprägt hat. Erneut präsentiert die dänische Ausnahme-Köchin auf knapp 350 Seiten eine Vielzahl toll in Szene gesetzter Rezepte, die aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse umsetzen und sich bei großen Radrennen bewährt haben: Vorspeisen, Salate, Hauptgerichte und Desserts für Renn- und Ruhetage, spezielle Wettkampf- und Regenerations-Snacks, Frühstücksideen, selbstgemachtes Brot und vieles mehr...

Schmackhafte, gesunde Zutaten, viel Abwechslung, eine einfache und somit stets frische Zubereitung vor Ort – das sind die Eckpfeiler von Hannah Grants »Grand Tour«-Küche, die auch Hobbysportlern bestmögliche Leistung und Regeneration, mehr Energie für große Ziele und neue Freude am guten Essen beschert. Kurzweilige Interviews mit Radprofis wie Mads Pedersen, Magnus Cort, Cecilie Uttrup Ludwig, Kasper Asgreen, Rick Zabel und Jens Voigt sowie mit einflussreichen Experten wie u. a. Karin Lambrechtse, der Ernährungsberaterin und Performance-Managerin beim Team Jumbo-Visma, runden diesen Band ab.

- *Ein Muss für alle begeisterten Ausdauersportler und Radsportliebhaber, die das Thema Ernährung ernst nehmen.*
- *Positive Effekte auf Leistung und Regeneration, mehr Energie für große Ziele, echter Spaß am guten Essen.*
- *Geeignet für eine gluten- oder milchfreie Ernährungsweise.*
- *Auch optisch ein echter Leckerbissen: Die hochwertige Ausstattung, brillante Fotos und ein originelles Layout machen dieses Buch zum idealen Geschenk.*



Die Autorin: Die Dänin Hannah Grant kann als erfahrene Profiköchin auf 16 Grand Tours zurückblicken und hat ebenso in weltberühmten Restaurants wie Noma und The Fat Duck gekocht wie für einige der weltbesten Radsportteams. Manche kennen sie durch die Serie »Eat! Race! Win!« (Amazon Prime). Hannah Grant arbeitet seit 2011 als Köchin und entwickelt bis heute immer wieder leicht nachzumachende und schmackhafte Rezepte für Radprofis, Hobbysportler und ihre Familien.





Hannah Grant

DAS KUCHEN KOCHBUCH

übersetzt von Andreas Beune

Hardcover, 144 Seiten
im Format 27 cm x 21 cm

Warengruppen 1457 / 1442

ISBN 978-3-95726-083-3

ca. EUR 32,00 [D]

erscheint: September 2023

Lecker backen mit Gemüse: köstliche Kuchenrezepte ohne Milch, Gluten und Zuckerzusatz - (nicht nur) für Sportler und ihre Familien

Hannah Grant, Star der preisgekrönten Amazon-Prime-Serie »Eat! Race! Win!«, hat ein neues, wegweisendes Rezeptbuch geschrieben: ein »Kuchen-Kochbuch«, das antritt, die Welt des Backens zu verändern – mit aufregend präsentierten Ideen für gesunde, einfach zuzubereitende Kuchen ohne Milchprodukte, Mehl und Zuckerzusatz, die trotzdem absolut köstlich und saftig sind. Getreu dem Motto: »Lass dir einen richtig leckeren Kuchen schmecken und iss dein Gemüse gleich mit!«

Einen Kuchen mit Mehl, Zucker und Eiern backen kann jeder... Das ist einfach, aber auch ein bisschen langweilig und v. a. bekommt das Resultat längst nicht jedem. Mit dem Kuchen-Kochbuch zeigt Hannah Grant ihren Leserinnen und Lesern, wie man schmackhafte gluten- und milchfreie Kuchen für die ganze Familie backen kann. Es enthält zahlreiche in der Praxis bewährte Backrezepte, die Gemüse wie Karotten und Süßkartoffeln verwenden und somit eine erheblich gesündere Alternative darstellen, die jeder genießen kann.

Ursprünglich wurden die Rezepte von Hannah Grant für Hobby- und Leistungssportler und deren Familien entwickelt. Doch mit ihrem neuen Buch beschert sie auch allen anderen Kuchenliebhabern eine große Auswahl an süßen Leckereien, die deutlich besser für sie sind als herkömmliche Kuchen, Muffins und Riegel – und doch genauso lecker wie immer. Darunter sind auch viele vegane Rezepte.

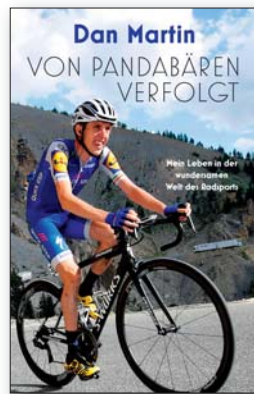
- Mehr als vierzig spannende Rezepte für gluten- und milchfreie Kuchen, Muffins oder Riegel.
- Keine Verwendung von künstlichen Süßungsmitteln
- Entwickelt für Ausdauersportler und deren Bedürfnisse in Training und Regeneration – aber lecker für alle.



BEREITS ANGEKÜNDIGT / ERSCHIENEN:



Fabio Genovesi
**IN MEINEM HERZEN
ALLES SIEGER**
Klappenbroschur, 208 Seiten
ISBN 978-3-95726-075-8
EUR 18,00 [D]
März 2023



Dan Martin
**VON PANDABÄREN
VERFOLGT**
Klappenbroschur, ca. 320 Seiten
ISBN 978-3-95726-077-2
ca. EUR 22,00 [D]
Juni 2023



PAUL FOURNEL
IM PELOTON
Radsportgeschichten
Klappenbroschur, 192 Seiten
ISBN 978-3-95726-076-5
EUR 16,80 [D]
Mai 2023



Michael O.B. Krähe
**ÜBERGESTERN
IN JAPAN**
Klappenbroschur, 160 Seiten
ISBN 978-3-95726-074-1
EUR 16,80 [D]
April 2023

Unser komplettes lieferbares Programm finden Sie unter: www.covadonga.de

Auslieferungen:

Deutschland und Österreich:

Die Werkstatt Verlagsauslieferung
Königstraße 43, 26180 Rastede
Tel. 04402/92630, Fax 926350
E-Mail: info@werkstatt-auslieferung.de

Schweiz:

AVA Verlagsauslieferung AG
+ Barsortiment
Centralweg 16, 8910 Affoltern am Albis
Tel. 044/7624200, Fax 7624210
E-Mail: avainfo@ava.ch

Lieferwege in der Bundesrepublik:

Zeitfracht, BOOXpress, Hera,
Umbreit, DHL, DPD, Post

Auslieferung E-Books:

Bookwire

Verlagsvertretungen:

Sachsen / Sachsen-Anhalt / Thüringen:

Jörg Baldauf
An der Pockau 16, 09509 Pockau
Tel. 037367/773060, Fax 77306
info@verlagsvertretung-baldauf.de

Nordrhein-Westfalen:

Jürgen Foltz
Wacholderweg 14, 53127 Bonn
Tel. 0228/9287655, Fax 9287656
E-Mail: juerfo@t-online.de

Österreich:

Verlagsagentur E. Neuhold OG
An der Kanzel 52, 8046 Graz
Tel. 0664/9165392
Fax 0810/9554/464886
E-Mail: buero@va-neuhold.at

Berlin / Brandenburg / Mecklenburg- Vorpommern:

Ulf Thomas
Geisterschlucht 43, 15913 Schwielochsee
Tel. 0175/2336796, Fax 032223/728918
E-Mail: ulf.thomas@t-online.de

Hessen / Rheinland-Pfalz / Saarland /

Luxemburg: Thomas Bredereck
Altlußheimer Str. 36, 68809 Neulußheim
Tel. 06205/204431, Fax 204432
E-Mail: thomasbredereck@gmx.de

Schweiz:

Markus Vonarburg
Glärnischstrasse 14
8200 Schaffhausen
Tel./Fax 079/2901830
E-Mail: m.vonarburg@ava.ch

Niedersachsen / Schl.-Holstein / Bremen / Hamburg:

Günther Pölking-Henkel
Leher Heerstraße 231, 28357 Bremen
Tel. 0421/4170819, Fax 4170804
E-Mail: poelking-henkel@t-online.de

Bayern / Baden-Württemberg:

Ingrid Köglmeier
Triftern Str. 20, 84364 Bad Birnbach
Tel. 08563/9767240, Fax 9767234
Ingrid.koeglmeier@verlagsvertretungk.de

Covadonga Verlag

Inh. Rainer Sprehe, Spindelstr. 58, D-33604 Bielefeld

Tel. 0521/5221792, Fax 0521/5221796

E-Mail: info@covadonga.de - Website: www.covadonga.de

Facebook: www.facebook.com/covadonga.verlag - Twitter: [@CovadongaVerlag](https://twitter.com/CovadongaVerlag)