

Karen Elene Thorsen

Fattig student

– Ugemenuer til under 200 kroner

Kender du det? Du får løn eller SU, og vupti er alle pengene borte, uden at du har flottet dig. Det opdagede Karen Elene, da hun flyttede hjemmefra, men hun fandt også ud af, hvad hun skulle gøre ved det. For at råd til mad og fornøjelser hele måneden.

Det handler om planlægning. Lav en madplan, køb ind efter den, hold op med at smide mad ud, brug det, du har i køleskabet. Og ... køb aldrig ind, når du er sulten! Plus et par tricks mere. Det lyder simpelt, men det virker.

Karen Elenes motto er: "Jeg spiser det, som gør mig og min krop glad." Du behøver ikke at skære alt det søde fra og nøjes med det sure. Eller gå på skrump. Når bare du spiser balanceret.

I denne kogebog finder du Karen Elenes mest populære madplaner, som alle kan laves for under 200 kroner pr. næse om ugen. Der er opskrifter, sparetips og andre gode råd til dig, som gerne vil spise enkel og lækker mad, uden at det koster kassen.

- *Fattig student* er en genial kogebog for dig, der vil leve sundt, billigt og uden madspild. Ja, for alle, også familier, der gerne vil have pengene til at strække lidt længere.
- Slut med at smide brune bananer og tørt brød ud. *Fattig student* er en genial kogebog, der kan bruges af både store og små husholdninger.
- *Fattig student* har solgt over 80.000 eksemplarer i hjemlandet Norge
- Genial kogebog, der kan bruges af både store og små husholdninger. Det er slut med at smide brune bananer og tørt brød ud. Kogebogen er ikke kun en bog til studerende, men også god til singler, der er trætte af at smide mad ud.
- I større husholdninger kan opskrifterne ganges op, og der vil være sund, velsmagende og billig mad til hele familien.
- Opskrifterne er nemme at følge og tilpassede danske forhold.

Karen Elene Thorsen (f. 1997) er madblogger. Hun har Instagram-profilen @fattig.student med over 220.000 følgere. Karen Elene bor i Oslo og er i gang med en uddannelse inden for livsstilsændringer og folkesundhed.

Udkommer 2. juni 2020

Strawberry Forlag

192 sider, gennemillustreret

Pris: 199,95