



Presseinformation

Hannah Frey

Zuckerfrei Backen

Gesunde Leckereien von süß bis herzhaft

Reihe: GU Gesunde Küche

Umfang: 144 Seiten, ca. 85 Fotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (D)/17,50 €(A)/21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6541-1

Erscheinungstermin: März 2018

 Auch als
eBook
erhältlich.



Genuss ohne Reue und Verzicht – Einfach und lecker mit natürlicher Süße backen

Die sonntägliche Kaffeetafel ohne ein saftiges Stück Torte, Kuchen oder verführerisch duftendes, noch lauwarmes Gebäck – undenkbar! Doch in herkömmlichen Rezepten verstecken sich nicht selten bis zu 250g Zucker, denn dieser macht Backwaren nicht nur schön süß, sondern dient zugleich als Füllmittel und Konservierungsstoff. Leider enthält raffiniertes Haushaltszucker dabei jedoch keinerlei Nährstoffe mehr, sättigt nicht und macht krank und abhängig, wenn wir zu viel davon essen. Zum Glück müssen wir aber trotzdem nicht auf unsere geliebten Leckereien verzichten: Im GU-Ratgeber **Zuckerfrei backen** stellt Ernährungsexpertin Hannah Frey einfache und zugleich köstliche Rezeptideen vor, die auf reduzierte und gesunde Süße aus frischem Obst und Gemüse, Trockenfrüchten, Nüssen, Kokosblütenzucker sowie Reissirup setzen.

Nach „Zuckerfrei – Die 40 Tage-Challenge“ zeigt die bekannte Food-Bloggerin und Autorin in ihrem neuen Buch, dass Backen ohne weißen Zucker und künstliche Austauschstoffe nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern nach einem wunderbar neuen und gesunden Lebensgefühl schmeckt! Ob Rosinenschnecke, Mango-Kokos-Torte, Schoko-Donuts mit Krokant, Buchweizenbrot, Vanillekipferl oder Zwiebelkuchen-Muffins – hier ist alles frei von raffiniertem Zucker, aber voll mit guten Nährstoffen! Und weil die Süße nicht mehr ganz so im Vordergrund steht, führen uns die vorgestellten Backideen auch wieder näher an unseren ursprünglichen Geschmackssinn heran.

Hannah Frey ist Food-Bloggerin, Ernährungsexpertin, Gesundheitswissenschaftlerin und Kochbuchautorin. Seit 2011 ernährt sie sich nach dem Clean-Eating-Prinzip und schreibt darüber. Ihre ersten Erfahrungen mit dem Zuckerverzicht machte Hannah 2012. Zwei Jahre später startete sie mit „Projekt: Zuckerfrei“ auf ihrem Blog und ruft seitdem regelmäßig während der Fastenzeit zur gemeinsamen Challenge auf. Über Snapchat, Pinterest und die „Projekt: Zuckerfrei“-Facebook-Gruppe sowie via #projektzuckerfrei auf Instagram und Twitter tauschen sich die Challenger mit Hannah über ihre Erfahrungen aus. Für GU hat sie bereits Clean Eating Basics, Coconut Cooking und Zuckerfrei – Die 40 Tage-Challenge geschrieben.