

Kurztext

Hannah Frey

Zuckerfrei backen

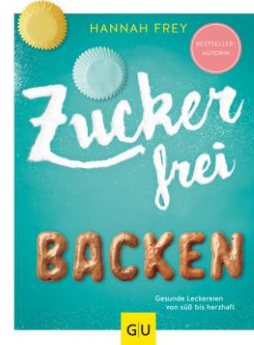
Gesunde Leckereien von süß bis herzhaft

144 Seiten, mit ca. 110 Farbfotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6541-1



Zuckerfrei Backen? Und das soll schmecken? Klar! Den Beweis dafür liefert Kochbuchautorin und Food-Bloggerin Hannah Frey. Nach "Zuckerfrei – Die 40 Tage-Challenge" zeigt sie in ihrem neuen Buch, wie einfach und lecker Backen ohne weißen Zucker und künstliche Austauschstoffe sein kann. Stattdessen setzt die Ernährungsexpertin auf reduzierte und gesunde Süße aus Kokosblütenzucker, Reissirup und Früchten. Fruchtbige Mango-Kokos-Torte, schokoladige Zupfkuchen-Muffins, saftiger Avocadokuchen mit Pistazien oder salziges Granola und herzhaftes Tomaten-Käse-Cookies – hier ist alles frei von raffiniertem Zucker, aber voll mit guten Nährstoffen! Das garantiert nichts mit Verzicht zu tun, sondern schmeckt nach einem wunderbar neuen und gesunden Lebensgefühl! Wir helfen dir dabei, deinen Zuckerkonsum in den Griff zu bekommen, ohne auf deine heißgeliebten Sweets & Treats zu verzichten. Da naschen auch gerne deine Freunde mit!