

## Kurztext

---

Anne Kamp

### Laktoseintoleranz

Genussvoll kochen ohne Milchzucker

ePub

13,99 € (D) / 13,99 € (A) / 21,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5728-7



Die Milch machts? Immer mehr Menschen macht sie vor allem eines: Probleme. Der enthaltene Milchzucker sorgt für jede Menge Unruhe im Bauch und ist zudem leider in nahezu allen Fertigprodukten, Gewürzen und Getränken versteckt. Wie behält man aber den Überblick, wenn Milchzucker zum No Go geworden ist? Zu Free from-Produkten greifen? Selber kochen ist die bessere Lösung! Die 88 genussvollen und unkomplizierten Rezepte in Laktoseintoleranz von GU zeigen, dass Essen auch ohne Sahne, Kuhmilch und Co. richtig Spaß machen kann. Eine langfristige Ernährungsumstellung gelingt mit diesen Rezepten also garantiert - vom Frühstück bis zum Abendessen, von Getränken, Saucen, Kuchen, Desserts bis zu selbstgemachten Pralinen. Bei Nussbrot, Orangen-Lachs mit Möhren, Zucchini-Carpaccio, Mandelkuchen oder Haselnusspralinen vermisst niemand den Milchzucker! Und dank der übersichtlichen Info-Grafiken und Praxis- und Einkaufstipps gelingt die Ernährungsumstellung spielend. Bauchgrimmen? War gestern!

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

Grillparzerstraße 12, 81675 München

Internet: [www.gu.de](http://www.gu.de), [www.graefe-und-unzer.de](http://www.graefe-und-unzer.de)

Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.