

Presseinformation

Hannah Frey

Frühstück zuckerfrei

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 60 Fotos

Format: 16,50 x 20 cm

Preis: 9,99 € (D)/ 10,30 € (A)/ 13,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-7295-2

Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Pancakes, Overnight Oats und Muffins – zuckerfreie Frühstücksrezepte von Bestsellerautorin Hannah Frey.

Fit in den Morgen starten, sich den Tag über gut fühlen und jeder Challenge mit Power begegnen – das klappt am allerbesten ohne Zucker. Bestsellerautorin Hannah Frey verkörpert den Zuckerfrei-Lifestyle: Keine weiß so gut wie sie, dass Zucker als Energielieferant leicht zu ersetzen ist. Im neuen GU KüchenRatgeber Frühstück zuckerfrei zeigt sie, wie einfach das geht: Beeren, hochwertiges Getreide und Früchte wie Bananen, Datteln und heimisches Obst lassen sich auch für Ungeübte ganz easy in natürliche Süßmacher verwandeln. Mit Infos zum Haltbarmachen und Kombinieren von Zutaten macht sie das zuckerfreie Frühstück zur leichtesten Übung des Tages – von Smoothies, Bowls, Aufstrichen und Dips bis zu Brot, Brötchen, Muffins und Co. Bei Erdbeermarmelade und Nuss-Nougat-Creme, Piña Colada Overnight Oats und Birnen-Zimt-Porridge, Kartoffelbrötchen, Pancakes, Bananen-Erdnuss-Smoothie oder Süßkartoffelwaffeln mit Ei verspricht jeder neue Morgen ein Dolce Vita – ganz ohne Zucker!

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 www.projekt-gesund-leben.de und ruft seitdem regelmäßig während der Fastenzeit zur gemeinsamen Challenge auf. Über die „Projekt: Zuckerfrei“-Facebook-Gruppe, ihren Blog und Pinterest sowie via #projektzuckerfrei auf Instagram tauschen sich die Challenger mit Hannah über ihre Erfahrungen aus. Für GU hat sie unter anderem Zuckerfrei – Die 40 Tage-Challenge, Zuckerfrei backen, Zuckerfrei für Berufstätige und Inner Glow geschrieben.