

Presseinformation

Hannah Frey

Zuckerfrei für die ganze Familie

Über 80 Rezepte für Groß und Klein

Umfang: 144 Seiten

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

Preis: 16,99 € (D)/ 17,50 € (AT)/ 21,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7574-8

Erscheinungsdatum: Februar 2021

 Auch als eBook erhältlich.



Die besten zuckerfreien Familienrezepte von Bestsellerautorin Hannah Frey

Geburtstagskuchen und Sonntagsfrühstück, Pausensnack und Feierabendglück mit Family & Friends – ohne Zucker? Schmeckt viel besser! **Zuckerfrei für die ganze Familie** von GU hat alle Tipps, Kniffe und Rezepte parat, die den Alltag gesund versüßen. Ausgewogene Ernährung für Groß und Klein wird damit noch einfacher, vom Frühstück über Aufstriche & Snacks bis zu Hauptgerichten und Naschereien jeder Art: Blaubeer-Bagels und Peanut Butter Granola, Über-Nacht-Brötchen, Flammkuchen vom Grill, Blumenkohl-Lasagne, Knusper-Filet, selbstgemachte Kartoffelchips, Kinderpunsch und Marmorkuchen klingen nach Dolce Vita für Eltern und Kids. Einfach, schnell, ausgewogen – zuckerfrei, stressfrei!

Hannah Frey ist Gesundheitswissenschaftlerin, Food-Bloggerin, Ernährungsexpertin und Kochbuchautorin. 2013 startete sie ihren Blog www.projekt-gesund-leben.de und ruft seitdem regelmäßig zur gemeinsamen Zuckerfrei-Challenge auf. Über ihre Social-Media-Kanäle tauschen sich die Challenger mit Hannah aus. Für GU hat sie unter anderem Zuckerfrei – Die 40 Tage-Challenge, Zuckerfrei für Berufstätige, Zuckerfrei Express und Inner Glow geschrieben.