

Presseinformation

Hannah Frey

Zuckerfrei für Berufstätige

Schnelle Feierabendküche und easy To-go-Rezepte

Umfang: 144 Seiten, mit ca. 90 Fotos

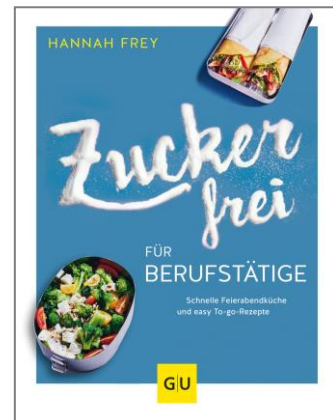
Format: 18,5 x 24,2 cm, Klappenbroschur

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

ISBN: 978-3-8338-6847-4

Erscheinungstermin: Januar 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Über 70 leckere, schnell zubereitete Rezepte ganz ohne raffinierten Zucker – So gelingt gesunde Ernährung trotz Vollzeitjob und wenig Zeit zum Kochen

Morgens Fertigmüsli oder ein Brötchen mit Marmelade, Mittagessen in der Kantine oder beim Metzger ums Eck, und wenn einen danach die große Müdigkeit überfällt, müssen erst Schokolade oder Gummibärchen die Lebensgeister wieder erwecken! Am Abend hat man dann so einen Heißhunger, dass ein Fertiggericht einfach die schnellste und bequemste Lösung erscheint. Keine Frage, sich im Arbeitsalltag gesund zu ernähren, fällt schwer. Doch es geht auch anders: Im GU-Ratgeber **Zuckerfrei für Berufstätige** zeigt Bestsellerautorin Hannah Frey, wie leicht sich eine Ernährung ohne raffinierten Zucker und künstliche Zuckeraustauschstoffe auch im hektischen Berufsleben umsetzen lässt. Einfaches Meal Prep, geniale Timesaver-Tipps & Tricks sowie die cleveren Meal Plans machen's möglich!

Wenigen ist bewusst, wie viel versteckter Zucker sich in Weißbrot, Tiefkühlpizza und Konservendosen verbirgt. Nur wer selbst kocht, weiß, was wirklich in seinem Essen drin steckt. Und wenn man die Mahlzeiten am Wochenende bereits komplett für die kommende Woche durchgeplant, die meisten Zutaten eingekauft und manches sogar schon vorgekocht hat, lassen sich selbst nach einem anstrengenden Arbeitstag schmackhafte Gerichte zaubern, die dann in der Regel in einer halbe Stunde auf dem Tisch stehen.

Bereits am Abend vorher angerührt, quellen die Himbeer-Overnight-Oats über Nacht vor sich hin und sind, wenn der Wecker klingelt, auch schon fertig fürs Frühstück. Gut vorbereitet ist Feierabend-Food wie Paprika mit Falafel-Füllung, One-Pot-Curry oder Lachs in cremiger Spinatsauce ebenfalls schnell gezaubert. Und mit Kichererbsen-Hirse-Salat im Glas, selbstgemachter Instant-Nudelsuppe oder Broccoli-Walnuss-Quiche-to-go sind mächtiges Kantinessen und das anschließende Mittagstief im Büro bald nur noch Geschichte!

Hannah Frey ist Food-Bloggerin, Ernährungsexpertin und Kochbuchautorin. Seit 2011 ernährt sie sich nach dem Clean-Eating-Prinzip. Drei Jahre später startete sie mit „Projekt: Zuckerfrei“ auf ihrem Blog www.projekt-gesund-leben.de. Seitdem ruft sie regelmäßig zur gemeinsamen Zuckerfrei-Challenge auf. Über den Blog, die „Projekt: Zuckerfrei“-Facebook-Gruppe sowie [#projektzuckerfrei](https://www.facebook.com/projektzuckerfrei) tauschen sich die Challenger mit Hannah über ihre Erfahrungen aus.