

BUCHTIPP



Alltagstauglich

Hannah Frey stellt in ihrem Buch köstliche süße Rezepte vor, die ohne raffinierten Zucker und Weißmehl auskommen. Sie erklärt verständlich, warum künstliche Süßstoffe in unserer Ernährung nichts zu suchen haben und stellt natürliche Zuckeralternativen wie Kokosblütenzucker, Reissirup oder Trockenfrüchte vor. Auch gesunde Fette und vollwertige Getreidemehle kommen zum Einsatz. Es geht nicht darum Süßspeisen mit Null Kalorien herzustellen, sondern vollwertige leckere und gesunde Backwaren, die jede Naschkatze zufriedenstellen.

Zucker macht nachweislich krank. Schlagen wir der Zuckerlobby ein Schnippchen. Es funktioniert!

Hannah Frey „Zuckerfrei backen“
GU 2018
16,99 €