



Sue Quinn

Natürlich süßen mit Früchten und Beeren

65 Rezepte ohne Zuckerzusatz

Von Frühstück bis Dessert – was hier auf den Teller kommt, ist garantiert ohne Zuckerzusatz! In vielen Lebensmitteln steckt bekanntermaßen zu viel Zucker. Doch es geht auch anders: Früchte und Beeren ersetzen in diesen Rezepten die Süße von raffiniertem Zucker. Ob Konfitüre, Müsli, Muffins, Kuchen, Ketchup oder Barbecuesauce: Hier gibt's 65 tolle Ideen für alle, die sich gesünder und bewusster ernähren wollen oder ihren Zuckerkonsum einschränken möchten. Jedes der Rezepte wird von Bildern aller Zutaten begleitet und man sieht auf einen Blick, was hinein kommt.



Sue Quinn

Natürlich süßen mit Früchten und Beeren

65 Rezepte ohne Zuckerzusatz

ISBN 978-3-8310-2943-3
160 Seiten, 160 x 224 mm
ca. 140 Farbfotografien
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)