



Sue Quinn

Natürlich süßen mit Früchten und Beeren

65 Rezepte ohne Zuckerzusatz

Zucker ist als Zusatzstoff in vielen Lebensmitteln enthalten, dabei müssen es noch nicht einmal die üblichen Verdächtigen wie Kuchen oder Snacks sein – versteckter Zucker zum Beispiel in Ketchup lässt die Tagesbilanz unbemerkt in die Höhe schnellen. Die negativen Auswirkungen des allgegenwärtigen Industriezuckers auf die Gesundheit sind vielfältig, von Übergewicht, erhöhtem Diabetesrisiko bis hin zu Zahnschäden. Wer seine Zuckeraufnahme reduzieren möchte, der bekommt mit diesem Buch die perfekte Handreichung: *Natürlich süßen mit Früchten und Beeren* zeigt, wie leicht sich Zucker durch gesündere Alternativen ersetzen lässt.



Zuckerfrei und doch herrlich süß: Die Gerichte in diesem Buch erhalten ihre Süße ausschließlich aus frischen und getrockneten Früchten, die reich an Ballaststoffen sind. Aus diesem Grund werden die darin enthaltenen Zucker vom Körper langsamer aufgenommen und lassen den Blutzucker nicht in die Höhe schießen. Auf umstrittene Zuckerersatzstoffe wie Stevia oder Xylit wird in diesem Buch ganz verzichtet, da auch diese Heißhunger auf Süßes auslösen können. Stattdessen gibt es Schoko-Pflaumen-Kuchen mit pürierten Backpflaumen oder selbst gemachtes Müsli mit Rosinen, getrockneten Kirschen und Mangos. Die Bandbreite der abwechslungsreichen Gerichte reicht dabei von Grundrezepten wie Ketchup oder Heidelbeerkonfitüre über Frühstücksideen und Snacks wie einem Milchshake mit Datteln oder Energieriegel bis hin zu Kuchen, Keksen und Desserts. Zu jedem Rezept sind alle Zutaten mit Foto in der richtigen Menge abgebildet, damit auf einen Blick klar ist, was alles für die Zubereitung benötigt wird. So lassen sich die herrlichen Rezepte wie Himbeer-Mandel-Focaccia, Mousse au chocolat oder Cheesecake-Törtchen ganz einfach umsetzen.

Sue Quinn ist gelernte Journalistin und Köchin aus Leidenschaft. Sie hat bereits fünf Kochbücher veröffentlicht und weitere herausgegeben. Sie schreibt zum Thema Essen & Trinken regelmäßig für Zeitschriften und auf ihrem Food-Blog „Pen & Spoon“. Die gebürtige Australierin lebt mit ihren beiden Kindern an der Kanalküste Englands.

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)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.