

Buchinformation

h.f.ullmann

Hanna Göransson

Gesunder Genuss

Allergenarm kochen ohne Gluten, Milch und Zucker

160 Seiten

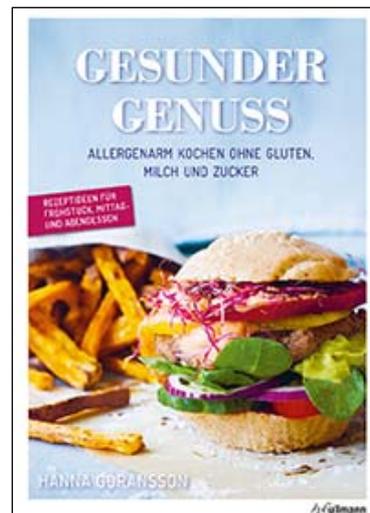
Format 17 x 24 cm

Hardcover

75 Farbfotografien

h.f.ullmann publishing, Potsdam 2015

EUR 9,99



Kickstart für ein gesünderes Leben! Ohne Gluten, Milch und Zucker

Immer mehr Menschen leiden unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz oder Zöliakie. Das kann das tägliche Kochen zur Herausforderung werden lassen, denn viele allgegenwärtige Lebensmittel und beliebte Rezepte müssen vom Speiseplan gestrichen werden. Dass allergenarmes Kochen und Backen dennoch kein Verzicht auf Gaumenfreude bedeuten muss, zeigt **Gesunder Genuss** von Hanna Göransson.

Die schwedische Food-Bloggerin stellt in ihrem Kochbuch 70 selbst erprobte Rezepte vor, die vollkommen auf raffinierten weißen Zucker, Laktose enthaltene Milchprodukte und Gluten verzichten – und trotzdem wahnsinnig lecker schmecken! Ob Körnerknäckebrot, Blaubeerpfannkuchen, Gemüselasagne oder Schokoladentorte – für Hanna Göransson gibt es keine verbotenen Gerichte. Selbst für Klassiker wie Pizza, Burger und Pommes hat sie kalorienarme, leicht bekömmliche Varianten entwickelt, die es erlauben ohne Reue zu schlemmen. Schließlich lautet ihr Credo: ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ohne strikte Verhaltensregeln und festen Rahmen – das ist gesunder Genuss.

In den nach Mahlzeiten unterteilten Kapiteln schlägt sie für Frühstück, Mittag- und Abendessen eine Vielzahl an leckeren Gerichten vor, die alle mit selbstaufgenommenen appetitanregenden Bildern versehen sind.



© Hanna Göransson

Die 25-jährige Schwedin **Hanna Göransson** führt erfolgreich einen Blog zum Thema gesunde Ernährung, ausgewogene Lebensweise und kreatives, abwechslungsreiches Kochen. Ihre Lieblingsrezepte und die ihrer Leser wurden in **Gesunder Genuss** zum ersten Mal veröffentlicht.

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH

Lars Pietzschmann

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-163

Fax : +49 (0) 331 23 624-200

Mail: presse@ullmann-publishing.com