

# Backen ohne Zucker

Süße Bäckereien und gesundheitsfördernde Ernährung lassen sich jetzt vereinen! Viele Menschen sind von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, oft kombiniert mit chronischen Zuständen wie z. B. Blähungen und Völlegefühl, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Übergewicht, Schmerzen und Entzündungen betroffen. Zucker, Laktose und weiße, glutenhaltige Mehle spielen dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle.

„Backen ohne Zucker“ zeigt anhand vielfach erprobter Rezepte gesunde Alternativen zu Zucker (Glucose) und glutenhaltigem Mehl, besonders Weizenmehl. Die Rezepte für Kuchen, Torten, Schnitten, Brote und Konfekte sind mit wenigen, aber wertvollen Zutaten einfach nachzumachen und schmecken köstlich.

- › Rezepte – gluten-, laktose- und zuckerfrei
- › dennoch zuckersüße und herzhaft Backrezepte
- › Erfahrungen aus der Praxis – für die Praxis

Inkl. Poster mit gluten- und laktosefreien Backzutaten

Die Linzerin **SABINE PERNDL** ist diplomierte Humanenergetikerin und arbeitet in der Zahnarztpraxis ihres Mannes mit den Schwerpunkten Strömen und Ernährung. Als kreative Köchin verwöhnt sie ihre Familie mit liebevoll zubereiteten Gerichten. Dabei legt sie ihren Schwerpunkt, weil persönlich betroffen, auf eine Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

#### KONTAKT ZUR AUTORIN:

Sabine Perndl  
Email: [sabine.perndl@icloud.com](mailto:sabine.perndl@icloud.com)



Sabine Perndl  
**Backen ohne Zucker**  
Gluten- und laktosefrei.  
Brote, Kuchen, Torten & Konfekte  
Format: 17 x 22 cm  
Flexocover, 136 Seiten,  
Fadenheftung,  
mit Poster: Backzutaten  
durchgehend vierfärbig,  
ISBN: 978-3-99025-117-1  
Preis: € 14,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.