

Kekse ohne Zucker

Keksrezepte für alle Jahreszeiten – ohne Industriezucker, dafür mit selbst gemachtem Steviasirup und Birkenzucker.

Auch Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder Allergien lieben süße Kleinigkeiten, die den Bauch zufrieden und das Herz glücklich machen. Deshalb bestehen die Kekse im Buch auch nicht aus normalem Mehl – und schmecken trotzdem wunderbar.

65 vielfach erprobte Rezepturen, die hundertprozentig gelingen. Informationen zu Ersatzmehlen mitsamt Nährstoffangaben – rundum brauchbar für jeden Haushalt.

Im Buch finden Sie außerdem Informationen zu den Themen Gluten und glutenfreie Backzutaten sowie Alternativen für Zucker beim Backen. Sabine Perndl stellt ihre wichtigsten Backzutaten vor und selbstverständlich finden Sie viele Tipps aus der Praxis, die beim gluten- und zuckerfreien Backen helfen werden!

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



Sabine Perndl
Kekse ohne Zucker
Quer durchs Jahr
Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 160 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig,
ISBN: 978-3-99025-216-1
Preis: € 16,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, 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.