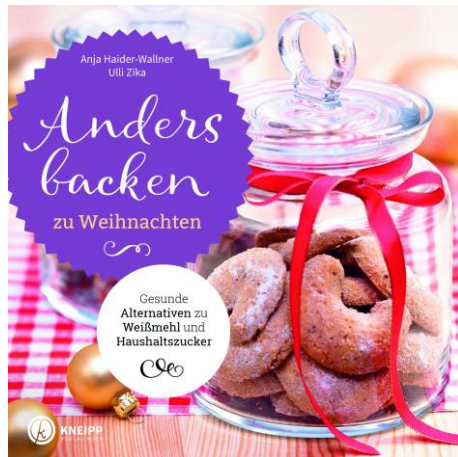


Anders backen zu Weihnachten **Gesunde Alternativen zu Weißmehl und Haushaltszucker**

von Ulli Zika und Anja Haider-Wallner



Die Ernährungsexpertinnen Anja Haider-Wallner und Ulli Zika haben beliebte X-Mas-Klassiker wie Vanillekipferl, Kokosbusslerl, Lebkuchen und Weihnachtsstollen ohne Weißmehl und weißen Zucker neu interpretiert.

In ihren verführerischen Backrezepten kommen vollwertige Mehle aus Emmer, Einkorn, Kamut und Dinkel sowie glutenfreie Varianten aus Buchweizen, Mais oder Reis zum Einsatz. Statt mit Haushaltszucker wird mit Birken-, Vollrohr- oder Ayurvedazucker, Apfelsüße, Honig und Früchten gesüßt. Alle Rezepte sind nach Unverträglichkeiten gekennzeichnet, und selbstverständlich kommen auch Menschen, die vegan leben, nicht zu kurz.

Aus dem Inhalt

- 60 weihnachtliche Kekse, Kuchen und Desserts plus kulinarische Geschenke
- Gewusst wie: Emmer, Einkorn, Birkenzucker & Co richtig einsetzen
- Viele Tipps und Tricks zur Verarbeitung
- Vegane Rezepte ohne Ei und mit Pflanzenmilch

Die Autorinnen:

Anja Haider-Wallner hat als Mutter zum gesunden Kochen und Backen gefunden. Die erfahrene Ayurveda-Praktikerin leitet Kochkurse für Firmen und Privatpersonen unter dem Motto „Essen macht glücklich“. www.anjahaidewallner.at

Ulli Zika befasst sich seit Langem mit Naturheilkunde und Ernährung. Die Bestsellerautorin hat schon eine Reihe von Büchern über die gesunde Küche veröffentlicht. www.gesundundgut.at

Kneipp Verlag
Hardcover | 22,4 x 22,4 cm
132 Seiten
ISBN 978-3-7088-0717-1
Preis € 16,90

Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu unseren Autoren her!

Bitte bei Rezension auch um Abdruck des Covers, das Sie online unter www.styriabooks.at downloaden können.

Rückfragehinweis:

Mag. Catharina Rosenauer

Presse | Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

E-Mail: catharina.rosenauer@styriabooks.at | Tel.: 01 512 88 08-83