

Pözl-Huemer

Das einfachste Zuckerfrei-Buch aller Zeiten

Kochen und Backen ohne künstliche Süßstoffe und Zuckerersatzprodukte

Raus aus der Zuckersucht...

... und rein in ein gesundes Leben ohne Zucker: Du fühlst dich rundherum wohl, Beschwerden verschwinden von ganz von allein und auch das Abnehmen gelingt wie von Zauberhand. Doch du willst nicht stundenlang in der Küche stehen und möchtest auf künstliche Süßstoffe und anderen Zuckersatz verzichten? Dann wirst du dieses geniale Kochbuch lieben, denn hier kommt jedes Rezept mit maximal 6 Zutaten aus und ist in wenigen Minuten fertig. Gesüßt wird nur mit Trockenfrüchten und Obst. Alles clean und gesund – und so köstlich!

- **Über 90 Rezepte:** so einfach ist Backen und Kochen ohne zugesetzten Zucker - nun gelingen auch leckere Kuchen, Eis und Snacks im Handumdrehen.
- **Heißhunger im Griff:** Die herzhaften Gerichte in diesem Buch halten durch die vielen Ballaststoffe den Blutzuckerspiegel niedrig und verhindern die gefürchteten Heißhungerattacken.
- **Die Zucker-Challenge:** So entwöhnst du dich dauerhaft vom Industriezucker, erfährst, hinter welchen Namen er sich verbirgt und worauf du beim Einkaufen achten solltest.

Minimaler Aufwand – maximal gesund und lecker!



19,99 €
18,68 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, *Lieferfrist: 1-3 Werktage*

Artikelnummer: 9783432118444
Medium: Buch
ISBN: 978-3-432-11844-4
Verlag: Trias
Erscheinungstermin: 24.01.2024
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2024
Serie: Die einfachsten aller Zeiten
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 444 g
Seiten: 120
Format (B x H): 215 x 226 mm

