

01 Einleitung

Kuchen ohne Kristallzucker

Kuchen ohne Kristallzucker schmecken so viel leckerer als angenommen – so macht Naschen richtig Spaß!

Gesundes, zuckerfreies Backen kann so einfach sein, denn es gibt so viele natürliche Alternativen die bedeutend gesünder sind als der gewohnte Kristallzucker

Gebäcke aus der neudeutschen Rubrik „Clean-Eating“ – gesunde, saisonale, regionale und natürliche Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe.

In diesem Kurs findest Du herrliche Rezepte zu Gebäcken, bei denen man ohne schlechtes Gewissen auch mal ein Stück mehr vernaschen darf.

Vom klassischen Apfelkuchen, über Rouladen, zu Torten, Tartelettes und Muffins: hier ist für jede Naschkatze etwas dabei.

Es ist nicht ganz einfach den Kristallzucker in den Gebäcken zu ersetzen – ich habe für diesen Kurs eine eigene Zuckermischung entwickelt, die gesund ist, gesünder als der herkömmliche Zucker, hat bedeutend weniger Kalorien aber trotzdem die Eigenschaften von Zucker und schüttet erst noch Glückshormone aus.

Tipp: wenn Du Lust und Zeit hast, schau mal in die folgenden beiden Bücher rein: „Fit mit Zucker“ und „Der Ernährungs-Kompass“ – die haben mir bei meinen Überlegungen wertvolle Informationen geliefert.

Lass Dich inspirieren und backe gesündere, leckerere, saisonale und kristallzuckerfreie Kuchen!

