



Von der Pike an – Das Standardwerk des Low-Carb-Backens

„Aller guten Dinge sind ... SECHS!“

Petra Hola-Schneider



ZS Verlag
Petra Hola-Schneider / Holla die Kochfee
Low Carb – Das geniale Backbuch
192 Seiten | Format 19,7 x 25,5 cm
€ [D] 24,99 | € [A] 25,70
ISBN 978-3-89883-964-8
Erscheinungstermin: 01. Oktober 2019

Genuss ohne Reue – Petra Hola-Schneider, bekannt aus ihrem erfolgreichen Blog „Holla die Kochfee“, zeigt mit ihrem sechsten Backbuch erneut, dass eine kohlenhydratarme Ernährung keineswegs langweilig oder fad schmecken muss. Im Gegenteil mit viel Liebe zum Detail hat die Autorin ein Standardwerk für „Low Carbler“ geschaffen, das in keiner Backstube fehlen darf. Sei es ein Apfelkuchen zum Kaffeetratsch oder herzhaftes Brotvarianten für einen ausgiebigen Sonntagsbrunch, das aktuelle Buch bietet raffinierte Rezepte für jeden Anlass. Durch detaillierte Step-by-Step-Anleitungen sowie Tipps und Tricks rund um das Thema Low Carb-Backen kommen auch Backneulinge auf ihre Kosten. Der Verzicht von raffiniertem Zucker sowie Weißmehl hilft der Autorin nicht nur erfolgreich beim Abnehmen, sondern bringt die Koch- und Backfee zudem mit ganz viel Wohlbefinden ausgeschlafen und ausgeglichen durch die beginnenden Wechseljahre. Außerdem zeigt die Autorin keinerlei Spuren von Diabetesproblemen und hat, wie sie selbst bestätigt, „top Werte“. Und auch deswegen wächst die Zielgruppe der Autorin täglich. Die erst mit 47 Jahren eingestiegene Foodbloggerin hat mittlerweile über 53.000 Fans auf Facebook, über 11.000 Abonnenten auf Instagram sowie mehr als 1 Million monatliche Klicks auf Pinterest. Regen Austausch gibt es täglich auch mit den mehr als 5000 Mitgliedern ihrer Low Carb Facebook-Gruppe. Mit diesem Social Media Erfolg möchte sie auch Frauen im mittleren Alter Mut machen einfach noch einmal etwas Neues auszuprobieren.

In Low Carb – Das geniale Kochbuch hat zudem die Bloggerfreundin Anita Thomas (bekannt aus himmelsglitzerdings.de) ihre besten Low Carb-Rezepte beigetragen. Diabetesprobleme und anstrengende Diäten ade – nun heißt es bewusster Genuss ganz ohne schlechtes Gewissen.

Die Foodbloggerin, die als Personalberaterin selbständig ist, wuchs mit der üppigen Küche Böhmens auf und bekam den Spaß am Kochen und Backen schon in die Wiege gelegt. Neben dem Verzicht auf Weißmehl und Zucker legt sie großen Wert auf naturbelassene Produkte, Nachhaltigkeit und Tierwohl. So wird auf www.holladietkochfee.de nicht nur lecker gekocht und gebacken, sondern es gibt auch Einblicke hinter die Kulissen bei Züchtern, Produzenten und Gastronomen.

