



## Presse-Information

---

### Natürlich süß und sündhaft lecker

„Gesunde Ernährung muss nicht beim Nachtisch aufhören.“

Inga Pfannebecker



**Inga Pfannebecker**  
**Sweets ohne Zucker**  
144 Seiten | Format 18,8 x 24 cm  
€[D] 15,99 | €[A] 10,30  
ISBN 978-3-89883-504-6  
**Erscheinungstermin: 22. Januar 2015**  
ZS Verlag

Verführerische Desserts, süße Pausensnacks, die Kaffeetafel voller Kuchen: Zucker lauert allerorten, macht uns schlaff, müde, depressiv und krank. Jedenfalls der gemeine Haushaltszucker. Laut Statistik konsumieren wir 100 g Zucker pro Tag. Laut Weltgesundheitsorganisation sollte es höchstens die Hälfte sein. Weil aber selbst der Disziplinierteste mal Lust auf Süßes hat, gibt es jetzt das Buch fürs gesunde Naschen: In „**Sweets ohne Zucker**“ versüßen über 70 Rezepte auf natürliche Weise das Leben. Bei Cremes, Kuchen, Riegel, Gebäck, Brotaufstriche, Süßes zum Sattessen und Getränke ist für jeden Süßschnabel das Richtige dabei. Wunderbar bebildert, jung und frisch gestaltet, zum Nachmachen genau beschrieben. Bis hin zur Aufklärung über Zuckerfallen, einer Übersicht über gesunde Süßungsmittel und wertvollen Tipps, wie man süße Heißhungerattacken umgehen kann.

- Große Warenkunde für alternative Süßungsmittel
- Viele vegane, laktose- und glutenfreie Rezepte

**Inga Pfannebecker** stammt aus einer Winzerfamilie, ist also mit Genuss groß geworden. Das Fachwissen studierte sie sich im Laufe der Jahre an, was zu einer stolzen Vita führt: Diplom-Ökotrophologin, Praktikum bei der Zeitschrift „essen & trinken“, Redakteurin bei einer renommierten Food-Journalistin, Buchprojekte, Ressortleitung Food-, Ernährungs- und Diätseiten großer Foodmagazine. Heute konzentriert sie sich von Amsterdam aus auf freie Projekte als Redakteurin und Autorin für verschiedene Redaktionen und Verlage und ist Mitglied im Food Editors Club Deutschland, im Berufsverband Öcotrophologie e.V. sowie in der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



© Inga Pfannebecker/ Maud Fontain



© ZS Verlag/ Klaus Arras