

Über mein Buch ...

M

Mit meinem neuen Buch "Allergenarme Gourmetküche – mit Leichtigkeit genießen" ist ein umfangreiches, schnell wie einfach einsetzbares Koch- und Rezeptbuch mit über 200 leckeren Kreationen entstanden. Alle Rezepte sind für 2-4 Personen gedacht. Genuss, Lebensqualität und Kreativität standen im Vordergrund der Rezeptgestaltung. Allergenarme Rezepte füllen dieses Werk, bei denen auf Farb- und Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, weißen Industriezucker, Hefen, Gluten, Kuhmilch-Eiweiß (außer den Pestos, - Seite 16 und 26 - die Parmesan enthalten), Hühnereier, stark histaminhaltige Lebensmittel, Süßstoffe, sowie häufig beobachtete Lebensmittelallergene verzichtet wurde oder Alternativen benannt oder verwendet wurden.

Frische, biologische wie vollwertige Zutaten standen bei der Entwicklung im Vordergrund. Neben den zahlreichen allergenarmen Rezepten wurden auch solche mit anti-entzündlichem Charakter (Verwendung von u.a. von Arganöl) und kohlenhydratreduzierte Kombinationsmöglichkeiten integriert.

Viele kreative und abwechslungsreiche Rezepte für die Zubereitung von Säften, Brot und Brötchen, Pasten, Aufstrichen, Soßen, Dips, Snacks, Salatdressings und Salaten, Suppen, Tofu und andere vegetarische Gerichte, glutenfreie Beilagen, Kartoffelgerichte, Fonds, Fisch- und Fleischgerichte, sowie Nachspeisen füllen mein Buch.

Ich wünsche allen Lesern viel Spaß und Freude beim Zubereiten meiner Rezepte.

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre

