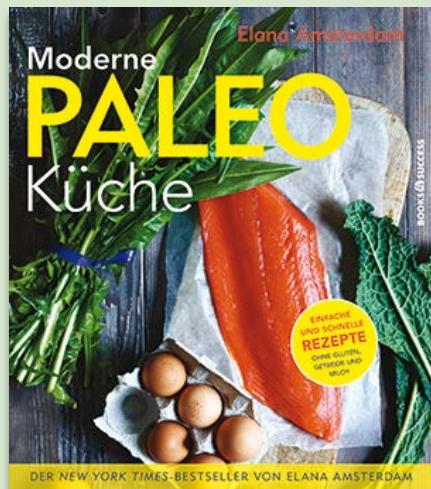


NEUERSCHEINUNG

Klassische Rezepte, neu interpretiert – mit Paleo

Elana Amsterdam ernährt sich seit über zehn Jahren nach den Paleo-Prinzipien. Denn Amsterdam wie auch ihr Sohn leiden an Zöliakie.



Aus Leidenschaft zu gesunden Nahrungsmitteln und aus Liebe zu ihrem Sohn hat sie sich ein Ziel gesetzt: klassische Rezepte so zu perfektionieren, dass sie nicht nur ein Minimum an Zutaten benötigen, sondern vor allem auch köstlich schmecken. Klassiker wie Pfannkuchen, Brot und Bagels werden mit Paleo-Zutaten wie Mandelmehl oder Kokosmilch für alle bestens verträglich und zu leckeren Gaumenfreuden.

Dieses Buch ist jedoch nicht nur für Paleo-Anhänger geeignet, sondern richtet sich auch an jene, die von einer gesunden Ernährung profitieren möchten:

„Ob Sie eine Autoimmunkrankheit haben oder Hochleistungssportler sind, der die Entzündungsprozesse in seinem Körper eindämmen und die Genesungszeit verkürzen möchte: Die einfachen, gesunden, glutenfreien, getreidefreien und milchfreien Rezepte ohne Hülsenfrüchte und Nachtschattengewächse, die Sie in diesem Buch finden, können Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen.“, so Amsterdam.

BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Amsterdam, Elana
Moderne Paleo-Küche
Preis: 14,99 € (A: 15,40 €)
ca. 160 Seiten/ Flexcover
ISBN: 978-3-86470-240-2
Kulmbach, Januar 2015



Elana Amsterdam ist die beliebte Ernährungsbloggerin von „Elana's Pantry“. In ihrem Blog stellt sie glutenfreie und Paleo-Rezepte vor. Sie ist Autorin zweier weiterer Kochbücher: „The Gluten-Free Almond Flour Cookbook“ und „Gluten-Free Cupcakes“. Zusammen mit ihrer Familie lebt sie in Boulder, im US-Bundesstaat Colorado.