

## 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.