

## NEUERSCHEINUNG

**Glutenfrei – der gesunde Trend, den jeder mag**

Was verbindet Gwyneth Paltrow, Lady Gaga und den Tennisstar Sabine Lisicki? Es ist die Lust am Kochen und eine glutenfreie Ernährungsweise, die mittlerweile zum Trend geworden ist und viele neue Genuss-Möglichkeiten mit sich bringt.

Die Autorin Birgit Irgang leidet selbst unter Zöliakie, einer chronischen Darmerkrankung und eine der häufigsten Lebensmittel-Intoleranzen in Europa. Doch nicht nur Menschen mit einer Gluten-Unverträglichkeit freuen sich über die zahlreichen Tipps und jede Menge Informationen rund um das Thema glutenfreie Ernährung, die in diesem Buch zu finden sind. Mit ihren selbst gekochten und gebackenen Rezepten wendet sich die Autorin vor allem an diejenigen, die sich ohne Gluten einfach wohler fühlen und sich bewusst für eine glutenfreie Diät ohne Verzicht auf Genuss entschieden haben.

Damit stellt die Expertin für glutenfreie Ernährung den Genuss in den Mittelpunkt. Sie begleitet den Leser bei seinen ersten Schritten in diese neue Richtung einer bewussten Ernährung und bietet alltagstaugliche schmackhafte Rezepte für jeden Tag und alle Anlässe rund ums Jahr.

Ihr erstes Buch „Genuss ohne Gluten“ erschien 2016 ebenfalls bei books4success.

**BIBLIOGRAFISCHE DATEN**

Birgit Irgang

**Garantiert glutenfrei genießen**

Preis: 19,99 € (A: 20,59 €)

200 Seiten | broschiert

ISBN: 978-3-86470-341-6

Kulmbach, April 2016



**Birgit Irgang** ist selbstständige Diplom-Übersetzerin und freie Journalistin mit Schwerpunkt Ernährung und Gesundheit. Sie ist selbst an Zöliakie erkrankt und ernährt sich seit mehr als 20 Jahren glutenfrei. Ihr erstes Buch »Genuss ohne Gluten« wurde bereits mit dem DZG-Siegel ausgezeichnet.