

## EINLEITUNG

6

ZUCKER-BASICS – DIE GRUNDLAGEN  
DER ZUCKERFREI-CHALLENGE

Wie wird man zuckerfrei in 40 Tagen – und darüber hinaus? Mit diesen Grundlagen gelingt der Einstieg in die zuckerfreie Ernährung und um dauerhaft dranzubleiben.

## BASICS

30

## PERFEKT FÜR DEN VORRAT

Gemüsebrühe, Saucen, Brotaufstriche und Milchalternativen enthalten oft zugesetzten Zucker. Sie lassen sich aber ganz einfach auch ohne Extrasüße zubereiten.

## FRÜHSTÜCK

56

## SCHNELL &amp; EINFACH

Natürlich gesüßte und herzhafte Rezepte für den Start in den Tag. Alle sättigen lang anhaltend, ohne zu beschweren, und beugen Heißhungerattacken effektiv vor.

EINFACH  
VEGETARISCH

102

HAUPTGERICHTE OHNE FISCH  
UND FLEISCH

Dressings, Saucen und Brühen sind in vegetarischen Gerichten oft Zuckerfallen. Mit diesen Rezeptvorschlägen gelingt es leicht, den Zucker ganz wegzulassen.

## FISCH &amp; FLEISCH

176

## MIT UMAMI – OHNE ZUCKER

Werden Fisch- und Fleischgerichte nicht immer ohne Zucker zubereitet? Nein! Marinade, Sauce und Gewürzmischung sind echte Zuckerverstecke. Aber es geht auch ohne!

## DESSERTS &amp; SNACKS

220

SÜSSE UND HERZHAFTE  
KLEINIGKEITEN FÜR DANACH  
UND ZWISCHENDURCH

In Desserts und Zwischenmahlzeiten steckt meist jede Menge Zucker – auch in den herzhaften! Mit diesen Rezeptvorschlägen lässt sich viel Zucker einsparen.

SÜSSSPEISEN  
& GEBÄCK

258

SÜSSES, BROT UND BRÖTCHEN  
OHNE RAFFINIERTEN ZUCKER

Ob süßes oder herzhaftes Gebäck – beiden wird meist Zucker zugesetzt. Doch sie gelingen auch ohne raffinierten Zucker oder mit sparsam dosierter alternativer Süße.

## ANHANG

308

Phasenzuordnung der Rezepte	308
Rezept- und Sachregister	310
Bildnachweis	318
Impressum	320