

VORWORT	5
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 & EINFACH	
Natürlich gesüßte und herzhafte Rezepte für den Start in den Tag. Alle sättigen lang anhaltend, ohne zu beschweren, und beugen Heißungerattacken 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 & 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 & SNACKS	220
SÜSSE UND HERZHAFTES 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 herhaftes 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