

7 Willkommen in meiner zuckerfreien Küche!

8 Warum zuckerfrei uns so guttut

8 Braucht mein Körper Zucker?

8 Was spricht für eine zuckerfreie Ernährung?

12 Deine Zuckerfrei-Challenge

12 Was passiert beim Verzicht auf Zucker?

12 Weshalb es uns so schwerfällt, von Zucker loszukommen

17 Augen auf – worin Zucker enthalten ist

17 Versteckter Zucker

17 Tipps für weniger Zucker im Alltag

19 Weshalb du mehr ballaststoffreiche Lebensmittel essen solltest

23 Die Rezepte

24 Porridges & Oats

Ein gesundes und leckeres Frühstück ist der perfekte Start in deinen Tag.

40 Kuchen, Gebäck & Co

Ja, es ist möglich, ohne raffinierten Zucker zu backen. Kein Kuchen ist schließlich auch keine Lösung.

54 Smoothies & Getränke

Gesunde Alternativen zu zuckersüßen Softdrinks.

58 Naschereien & Eis

Mit diesen Rezepten kannst du ganz ohne schlechtes Gewissen naschen und dem süßen Hunger nachgeben.

78 Herzhaftes & Salate

Rezepte, die gut schmecken und auch noch schnell und einfach mit wenigen Zutaten zubereitet sind.

98 Aufstriche & Dips

Einmal Aufstriche selbstgemacht, wirst du keine gekauften Aufstriche mehr auf dein Brot wollen.

111 Service

111 Rezept- und Zutatenverzeichnis

113 Sachverzeichnis