

Gesündere Weihnachtsplätzchen Weniger Zucker – Ratgeber hilft mit Infos und Rezepten

Wie wäre es dieses Jahr mit Hefeschnecken statt Spritzgebäck oder Dinkel-Nuss-Hörnchen statt Zimtsternen? Es gibt viele zuckerarme Backrezepte oder alternative Ersatzstoffe, die es ermöglichen, die Vorweihnachtszeit gesünder zu gestalten. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Achtung, Zucker!“ bietet ausführliche Informationen und praktische Tipps, um mit weniger von der süßen Substanz durch den Tag zu kommen – und das nicht nur zum Fest der Liebe.

Das Buch stellt die verschiedenen Zuckerarten vor, erklärt, wie gesundheitsschädlich sie wirklich sind und welche Höchstmengen nicht überschritten werden sollten. Außerdem deckt es Fallen im Supermarkt auf und stellt mögliche Alternativen vor. Dazu gehören zum Beispiel Trockenfrüchte, Honig oder Apfelmus. Im praktischen Teil bietet der Ratgeber mehr als 50 zuckerarme Rezepte zum Backen und Kochen. Ob die Lieblingsplätzchen noch süß genug schmecken, hängt von den übrigen Zutaten, deren Qualität und auch dem persönlichen Geschmack ab. Bleibt bis Weihnachten also noch genug Zeit, um herauszufinden, wie sich die Zuckermengen geschmackvoll reduzieren lassen, und mit den neuen Rezepten zu experimentieren.

Der Ratgeber „Achtung, Zucker! Die schlimmsten Zuckerfallen und die besten Alternativen“ hat 192 Seiten und kostet 14,90 Euro, als E-Book 11,99 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter
Tel. 0211 / 38 09-363 oder E-Mail
publikationen@verbraucherzentrale.nrw
Presstext und Cover:
www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/AchtungZucker

Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101
Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw