



Liebe Leserinnen, lieber Leser!

Auf dieses Buch haben Naschkatzen schon lange gewartet. Doch Naschen und Trennkost, ist das nicht ein Widerspruch? Denn eigentlich verbindet man mit Naschen doch zuckersüße Pralinen, Torten, gesalzene Nüsse oder andere fett- oder zuckerreiche Leckereien. Trotzdem habe ich diese Kombination bewusst gewählt, denn auch beim Naschen gibt es Möglichkeiten, gesunde Köstlichkeiten zu genießen. Nur ein paar Änderungen in der Auswahl der Zutaten, dazu die für Trennkost typische harmonische Kombination der Lebensmittel, und schon ist es kein Problem mehr, wenn es doch mal der ein oder andere Snack mehr wird.

Es kommt nur darauf an, das Richtige zu naschen. Hierfür habe ich für Sie eine Menge Rezepte entwickelt, vom klassischen Marzipan über Kuchen bis hin zu pikantem Kleingebäck. All diese Leckereien werden aus natürlichen Zutaten zubereitet, ohne dass der Genuss auf der Strecke bleibt. In den meisten herkömmlichen Süßigkeiten sind künstliche Aromen, Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker enthalten, die Ihrem Gehirn suggerieren, immer weiter und immer mehr davon essen zu müssen – ein Teufelskreis. Nicht so bei Trennkost-Naschereien: Hier wird die natürliche „Satt-Bremse“ wieder in Kraft gesetzt, so dass Sie ein ungezwungenes Verhältnis zum Thema Naschen aufbauen können. Auch an die Diabetiker habe ich gedacht und daher bei einem Teil der Süßigkeiten die Zutaten so zusammengestellt, dass eine stabile Blutzuckereinstellung gewährleistet bleibt.

Lassen Sie sich überraschen von den tollen Nasch-Rezepten – und machen Sie die gute Erfahrung: Selbstgemachtes schmeckt am besten!

Herzlichst,
Ihre Ursula Summ