



Himbeer-Grießkuchen (Seite 75)

Liebe Backfans,

ob fürs Picknick, zum Geburtstag, zu Ostern oder zu Weihnachten – Selbstgebackenes ist immer etwas ganz Besonderes. Jedoch enthalten gerade Backwaren häufig viele Kohlenhydrate und große Mengen von Fett auf kleinem Volumen. Das schadet zum einen der schlanken Linie und zum anderen der stabilen Blutzuckereinstellung für Diabetiker.

Was ist schöner als Genuss ohne Reue? Das ist die Grundidee unseres kleinen Backbüchleins; denn als Ernährungsexperten werden wir häufig nach Rezeptideen gefragt, die vollen Geschmack und diätetisches Know-how verbinden.

Auch wenn dieses Buch speziell für Diabetiker entwickelt wurde, haben wir darauf geachtet, verführerisches Gebäck zu kreieren, das allen schmeckt. Unser Buch eignet sich sowohl für Diabetiker, die ihren Kuchen unkompliziert zubereiten wollen, als auch für Low-Fat-Bäcker, für Kreative, für Anfänger und Könner. Jedes Rezept enthält genaue Angaben zu Kalorien, Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten sowie Broteinheiten (BE). Im Kapitel »Süße Basics« finden Sie außerdem hilfreiche Tipps für gelungenen Backgenuss.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Nachbacken und »Genuss ohne Reue«. Lassen Sie es sich schmecken!

Ihre
Claudia Busse und Katja Hirschmann