

Stevia-Kochbuch 4. Auflage

Artikelnummer:
ISBN 978-3-03780-390-5
FONA Verlag

Brigitte Speck

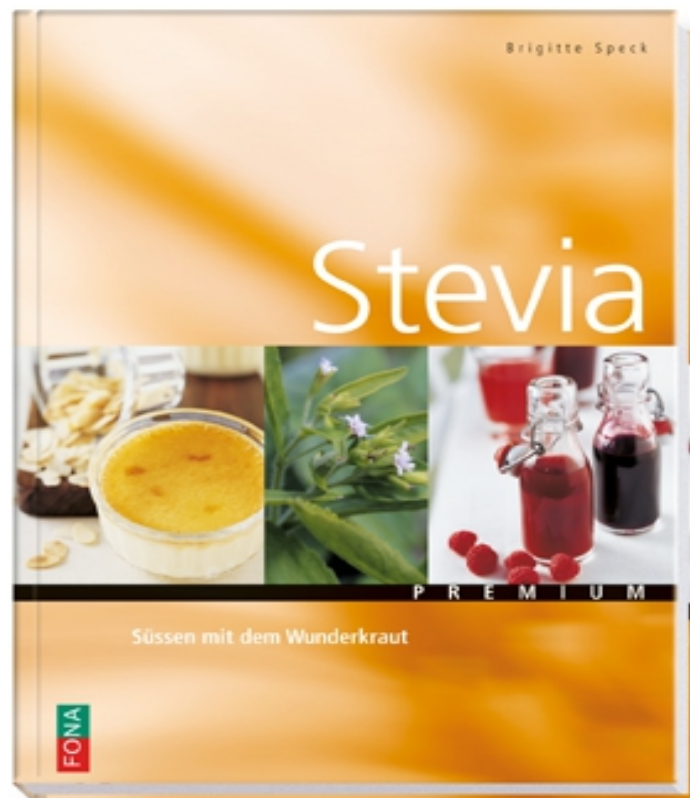
Stevia – Süssen mit dem
Wunderkraut

Zuckersüss und kalorienfrei
Aktualisierte und mit Einmach-
Rezepten ergänzte Fassung

Preis inkl. MwSt.: Fr. 29.90

Porto (1 Buch): Fr. 6.00

Format: 19x24 cm
Umfang: 144 Seiten
Fotos: 55 Farbbilder
Hardcover, laminiert



Stevia hat eine viel stärkere Süsskraft als herkömmlicher Zucker, das reine Extrakt ist sogar 300-mal süsser. Das «Honigblatt» gedeiht auch hierzulande in Gärten und auf Balkonen. Stevia verursacht weder Karies noch erhöht es den Blutzuckerspiegel – und es ist kalorienfrei. Das unterstützt viele Ernährungstherapien: Diabetes, Übergewicht, ADS und Candida-Befall. Getränke, Guetzli, süsse Gerichte, Kuchen und andere Köstlichkeiten werden mit Stevia auf natürliche Weise süss. Aber auch auf Konfitüre oder Sirup braucht niemand mehr zu verzichten. Das Buch enthält über 90 mehrmals geprüfte Rezepte.

Inhalt

- Warenkunde
Botanik, Anbau, Gesundheit
- Rezepte
Getränke und Joghurt,
Desserts
Kleingebäck, Kuchen und Torten
Kompotts
Mus
Konfitüren
Sirup
Süsssauer und Chutneys