

Endlich zuckerfrei - ein Leben lang!

Die Werbung gaukelt uns vor, dass man mit Bonbons seinen täglichen Vitaminbedarf abdeckt, und noch einiges mehr. Es ist ein kurzer Weg bis zur Zuckerfalle. Und einmal hineingetappt, kommt man ohne Hilfe nur selten wieder heraus. Aber zum Glück gibt es Sarah Wilson. Dank der Starköchin ist es endlich ein Leichtes, alte und ungesunde Gewohnheiten abzustreifen. Mit "Goodbye Zucker" zeigt sie uns, wie wir ohne Verzicht und mit einer großen Portion Freude dauerhaft ohne das süße Lebensmittel leben können. Dabei braucht es nicht viel - lediglich: leckere, problemlos nachzukochende Rezeptideen, gesunde Snacks und zuckerfreie Naschereien. Nach vier Wochen fühlt man sich quasi wie neugeboren.

Der Bestseller "Goodbye Zucker" zeigte uns, wie man schnell und unkompliziert vom weißen Gift loskommt. In ihrem neuen Buch erklärt Sarah Wilson nun, wie man sein Leben lang zuckerfrei bleibt. Die Australierin bezieht sich dabei auf umfangreiche Studien und ihre eigenen Erfahrungen und hat ein delikates Programm entwickelt, das Familien und Hobbyköchen langfristig den Weg aus der Zuckerfalle weist. Das vorliegende Buch hilft aber nicht nur dabei, endlich Schluss zu machen mit alten und ungesunden Gewohnheit; es zeigt uns sogar, wie wir ohne Verzicht und mit einer großen Portion Freude ein zuckerfreies, gesünderes Leben führen können. Dauerhaft. Und das mit großer Begeisterung.

Kaum "Goodbye Zucker" aufgeschlagen, knurrt einem der Magen und das Wasser läuft einem im Mund zusammen. Die Fotos machen echt Appetit. Diese wecken den Heißhunger zum Beispiel auf mexikanische Nacho-Muffins, libanesisches Quinoa-Falafel, Paprika-Tabouleh oder Tarte Tatin mit Fenchel. Die Gerichte in dem Buch sind selbst für Küchenphobiker ein Kinderspiel. Nach den vier Wochen fühlt man sich wie ein neuer Mensch: fit und erfrischt wie nach einem Urlaub oder einen ausgiebigen Wellness-Programm. Ein Kochbuch wie das von Sarah Wilson war mehr als überfällig. Es ist randgefüllt mit Tipps und Tricks für nachhaltige Ernährung. Also nicht seine Zeit vergeuden, sondern ab zur Buchhandlung, danach in die Küche und losgelegt.

Sarah Wilson bringt Frauen zum Strahlen. Sie versteht es, uns glücklich zu machen - und das ganz ohne Zucker. Denn ihre Bücher sind eine Köstlichkeit, der einfach niemand widerstehen kann. 148 Rezepte in "Goodbye Zucker" bringen selbst Kochmuffel an den Herd. Hurra, nie hat es mehr Spaß gemacht, natürlicher zu leben und gesünder zu naschen!

Susann Fleischer 27.02.2017

Quelle: www.literaturmarkt.info