



Alexandra Hirschfelder, Sabine Offenborn

## Lecker ohne ... Milch

152 Seiten, ca. 40 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Broschur  
ISBN 978-3-89993-948-4  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### Die Milch macht's...doch nicht?

Milch ist ein Grundnahrungsmittel, das viele wichtige Nährstoffe enthält. Oder? Derzeit gerät sie immer häufiger als ungesundes Lebensmittel in den Fokus. Denn für viele ist der Genuss von Milch problematisch, sie leiden unter Unverträglichkeiten und Allergien. Andere verzichten freiwillig auf das umstrittene Tierprodukt. Die Ernährungsexpertinnen Alexandra Hirschfelder und Sabine Offenborn klären auf, wann es wirklich nötig ist, auf Milchprodukte zu verzichten. Und sie haben zahlreiche neue Rezepte entwickelt, die sich einfach und schnell zubereiten lassen und viel Abwechslung in den Speiseplan bringen. Sie nehmen Soja-, Lupinen-, Nussdrinks & Co. kritisch unter die Lupe und zeigen außerdem, wie man Milchersatz leicht und super lecker selbst herstellen kann. Die Devise lautet: Kein Verzicht auf Leckereien wie Desserts, Eis oder Kuchen!

### Aus dem Inhalt

- Warum auf Milch verzichten?
- Wenn die Milch krank macht
- Milchersatz leicht und preiswert selbstgemacht: von Soja über Lupine bis Kokosnuss
- Wertvolle Inhaltsstoffe der Milch ersetzen
- Leckere Rezepte: Herzhaftes, Süßes, Müsli und Co., Kuchen und Gebäck

### Die Autorinnen

Alexandra Hirschfelder betreibt seit 2016 in Aachen das Café Juli, in dem sie für alle, die unter Allergien oder Unverträglichkeiten leiden, leckere Köstlichkeiten anbietet. Sie ist gelernte Köchin und staatlich geprüfte Diätassistentin und bei lecker-ohne.de bei der Rezeptentwicklung federführend. Sabine Offenborn berät als staatlich geprüfte Diätassistentin Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien in ihrer eigenen Praxis. Im Mai 2009 gründeten Alexandra Hirschfelder und Sabine Offenborn das Onlineportal lecker-ohne.de, mit Rezepten und Informationen rund um spezielle Ernährungsthemen.



### Die Autorinnen stehen für Interviews sehr gerne zur Verfügung.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

Lisa May | PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | may@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [may@schluetersche.de](mailto:may@schluetersche.de). Vielen Dank!