



Eva Dragosits

### **Laktosefrei backen**

Köstlichkeiten von süß bis herzhaft

224 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-3145-8

€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **Etwa 15-20% der deutschen Bevölkerung sind laktoseintolerant**
- **Die Autorin ist selbst von Laktoseintoleranz betroffen und lebt durch ihre Ernährungsumstellung heute beschwerdefrei**
- **Sie zeigt, dass laktosefreies Backen nicht nach Diät schmecken muss und die Gerichte wie gewohnt zubereitet werden können**

#### **Süß und herzhaft backen – ohne Laktose, dafür mit extra viel Genuss!**

Laktoseintoleranz – und nun? Viele Betroffene sind nach der Diagnose überfordert und fragen sich, ob sie jetzt auf leckere Torten und Muffins oder herzhaftes Backwaren mit Milch oder Käse verzichten müssen. Eva Dragosits' Tipps zum laktosefreien Backen sind leicht umzusetzen und beantworten ganz konkrete Fragen: Enthalten Kondensmilch, Karamell oder Schokocreme Laktose? Wie kann ich diese und andere Zutaten ersetzen? Wie erkenne ich laktosefreie Zutaten im Supermarkt? Ihre süßen und herzhaften Leckereien zeigen, dass auch mit Laktoseintoleranz ein Leben voller Genuss möglich ist.

#### **Auswahl der Rezepte:**

- Kokos-Mandel-Granola
- Bananen-Erdnuss-Muffins
- Erdbeer-Biskuit-Torte
- Rhabarber-Tarte mit Mandelcreme
- Haferflocken-Haselnuss-Cookies
- Cheesecake-Brownies mit Kirschen
- Weihnachtliche Tiramisu-Torte
- Quiche mit grünem Spargel

#### **Die Autorin**

Als Eva Dragosits 2007 die Diagnose Laktoseintoleranz erhielt, begann sie, sich intensiv mit laktosefreier Ernährung auseinanderzusetzen und ihre Ernährung umzustellen – wobei ihr ihre Leidenschaft fürs Kochen und Backen zugutekam. Inzwischen lebt sie beschwerdefrei. Ihre laktosefreien Backrezepte teilt sie seit 2013 auf ihrem Blog „schmusbacken“. Neben ihrem Backblog arbeitet sie als selbstständige SEO-Texterin für Webseiten und Blogs und als nebenberufliche Lektorin für Diversity Management an der Fachhochschule Oberösterreich. Eva Dragosits lebt im österreichischen Wels.

