



Sara Zeitlmann

111 Rezepte – Glutenfreie Ernährung
Leckere Gerichte bei Gluten-Unverträglichkeiten

192 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3208-0
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 26.08.2025

- **Glutenfreie Ernährung ist über die Erkrankung Zöliakie hinaus ein Ernährungstrend: 2023 gaben rund 2,14 Mio. Menschen in Deutschland an, glutenfreie Lebensmittel gekauft zu haben**
- **Die Autorin hat selbst Zöliakie und lebt konsequent glutenfrei. Sie kocht und backt ohne Ersatzprodukte und verwendet Zutaten, die „von Natur aus“ glutenfrei sind.**
- **Das Buch klärt auf über Glutenunverträglichkeiten wie Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie und liefert 111 Rezepte ohne Gluten**

Glutenfrei genießen: 111 kreative Rezepte für jeden Tag

Ernährungsberaterin Sara Zeitlmann weiß genau, wie herausfordernd der Einstieg in ein glutenfreies Leben sein kann. Als sie selbst die Diagnose Zöliakie erhielt, war das der Startpunkt für eine intensive Auseinandersetzung mit Ernährung – und der Entdeckung, wie vielseitig, genussvoll und ausgewogen glutenfreie Kost sein kann. In diesem praktischen Ratgeber nimmt sie ihre Leserinnen und Leser mit und teilt ihre Erfahrungen, alltagstaugliche Tipps und einfache Rezepte mit ihnen. Sie zeigt, wie man glutenfreie Lebensmittel clever kombiniert und wie es gelingt, sich ausgewogen zu ernähren – ohne Verzichtsgefühl, aber mit jeder Menge Genuss. Die Rezepte lassen sich individuell anpassen und schmecken auch denen, die kein Gluten meiden müssen.

Die Autorin

Ernährungsberaterin Sara Zeitlmann kennt die Herausforderungen eines glutenfreien Lebens aus eigener Erfahrung. Als sie die Diagnose Zöliakie erhielt, begann sie, sich intensiv mit glutenfreier Ernährung auseinanderzusetzen. Als zertifizierte Ernährungsberaterin mit Spezialisierung auf Zöliakie und Hashimoto bietet sie zu diesen Themen heute Vorträge und Kochkurse an. Sara Zeitlmann ist Betreiberin der Internetseite www.liebe-lebe-glutenfrei.de und des Instagramkanals [@liebe.lebe.glutenfrei](https://www.instagram.com/@liebe.lebe.glutenfrei). Alle von ihr entwickelten Rezepte werden von ihrer Familie getestet – nur, was alle Mitglieder gut finden, wird an die glutenfreie Community weitergegeben.

