

Elisa Täufer



Loreen Eiffler

# Zuckerfrei mit Kindern

## für den Thermomix®

Über 70 einfache Rezepte für die ganze Familie

Ohne  
Haushaltszucker  
und künstliche  
Süßstoffe

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.thermomix-fans.de](http://www.thermomix-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie zu  
neuen Veröffentlichungen Leseproben  
und kostenlose Rezepte!

**riva**

# Inhalt



Warum wir dieses Buch geschrieben haben .....	3
Wie Fräulein Immersatt begann .....	4
Warum wir die absoluten Thermomix®-Fans sind .....	5
Warum zuckerfrei? .....	7
Was beim Verzehr von Zucker im Körper passiert .....	8
Gefahren bei übermäßigem Zuckerkonsum .....	10
Zuckerersatzstoffe .....	12
Warum Zucker so verlockend ist .....	16
Versteckte Zucker entlarven .....	17
Die Ernährung von Kindern .....	21
5 Schritte in dein zuckerfreies Leben .....	26
Praktische Hilfen .....	37
Rezepte .....	41
Das bin ich: Elisa .....	186
Das bin ich: Loreen .....	187
Danksagung .....	188
Rezeptübersicht .....	190

