

KÜCHENRATGEBER

HANNAH FREY

# FRÜHSTÜCK ZUCKERFREI



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Vanessa Lotz

Lektorat: Kathrin Gritschneider

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: independent Medien-Design,  
München: Horst Moser (Artdirection), Lucie Heselich,  
Svenja Wamser

Foodstyling: Monika Schuster

eBook-Herstellung: Christina Bodner

 ISBN 978-3-8338-7399-7

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Coco Lang, Caitlin Collins  
Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)  
GuU 8-7399 02\_2020\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter  
[www.gu.de](http://www.gu.de)

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

### **KONTAKT**

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\* gebührenfrei in D, A,  
CH)

# DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

## 1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

## 2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

## 3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

## GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt  
fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen  
Gerichte gekennzeichnet.



## HANNAH FREY

*Wenn es ums Frühstück geht, ist Hannah eine Meisterin ihres Fachs. Die Hamburgerin weiß einfach, was auf dem Tisch stehen muss, damit alle satt und glücklich werden. Weshalb sie Industriezucker kritisch sieht und was für ein zuckerfreies Frühstück wichtig ist, hat sie in wenigen Sätzen erklärt.*

**Frühstück – süß oder herzhaft?**

Unter der Woche liebe ich süßes Frühstück – dabei setze ich allerdings auf frisches Obst, beispielsweise in leckeren Frühstücks-Bowls, Porridges oder Smoothies, und meide raffinierten Zucker in Marmeladen, Nuss-Nugat-Aufstrichen und Co. Zum Glück gibt es diese Zuckerbomben aber auch in der gesünderen Variante ohne Industriezucker. An normalen Wochentagen muss es bei mir meist ruckzuck gehen und ich bereite ein schnelles Frühstück zu. Super ist auch ein Frühstück, das gut vorbereitet werden kann, wie zum Beispiel Overnight Oats – das sind einfach Haferflocken (engl. »oats«), die man über Nacht einweicht. Am Wochenende, wenn ich mehr Zeit habe und auch mal etwas später frühstücke, gibt es oft Herzhaftes: Dann stehe ich gern länger in der Küche und backe früh noch frisches Brot oder knusprige Brötchen oder bereite Shakshuka zu.

### **Womit kann man alternativ süßen?**

In meinen Rezepten vermeide ich raffinierten Industriezucker und verwende hauptsächlich frisches Obst und Trockenfrüchte wie Datteln, Trockenpflaumen oder Rosinen zum Süßen – am besten in Form von Pasten oder Pürees.

### **Warum Industriezucker besser meiden?**

Aus unserem viel zu hohen Zuckerkonsum resultieren unzählige Krankheiten und Gesundheitsprobleme. Denn raffinierter Zucker enthält keine Vitamine oder Mineralstoffe, sättigt nicht, sondern erhöht den Blutzuckerspiegel und macht uns so hungrig und