

## Bücherecke

# Leichter durchs Leben kochen!

## Sportliche und genussvolle Rezepte

Leichter durchs Leben kochen!

Sportliche und genussvolle Rezepte

**Birgit Becker**, Sport- & Ernährungsberatung

Verlag: über Amazon digital als Kindle Version

Preis: 9,45 EUR

Als Ringbuchversion per E-Mail anfordern unter

Sport-und-Ernährungsberatung-BB@web.de Preis:

9,99 EUR zzgl. Porto



Der Name Birgit Becker dürfte dem ein oder anderen ein Begriff sein. So berichtete Frau Becker vor einiger Zeit in einem Artikel über ihre Sport- & Ernährungsberatung trotz Zöliakie. Nun hat die Personal-Trainerin ihr erstes Kochbuch veröf-

fentlicht. Die Autorin ist selbst zöliakiebetroffen und somit sind die Rezepte von Birgit Becker auch alle für die glutenfreie Ernährung umsetzbar.

Nach dem Motto „Du bist was Du isst“ stellt Birgit Becker in ihrem Kochbuch Rezepte für Sportler, deftige und süße Speisen vor und preist eine ausgewogene Mischkost als das beste Rezept für ein langes und glückliches Leben an. Die insgesamt 42 Rezepte bestehen zu einer Hälfte aus Kochrezepten, zur anderen Hälfte aus Backrezepten. Im ersten Teil stellt sie Rezepte wie Fitnessmüsli to go, Powerwürmchen, Fitte Brotdose, knusprigen Feta oder gefüllte Paprika vor. Auch Rezepte wie Reissalat Toskana, hauchzarte Kartoffelwaffeln oder Fleisch im Knödelmantel werden vorgestellt.

Im anschließenden Backteil machen Rezepte wie Schokomaultaschen, Kaiserschmarrn, Donauwelle, Käsekuchen oder Nuss-Frucht Cupcakes Lust zum Ausprobieren.

Die Rezepte sind klar und verständlich beschrieben und mit Tipps sowie Variationsmöglichkeiten versehen. Da die Rezepte nicht mit Bildern versehen sind, muss man seiner Fantasie freien Lauf lassen. Zu Beginn des Rezeptteiles gibt die Autorin einen kurzen Hinweis, was für die glutenfreie Zubereitung beachtet werden muss und dass Wurst, Mehl etc. glutenfrei verwendet werden müssen. In den jeweiligen Rezepten ist dann als Zutat nur z.B. Mehl angegeben. Hier wäre ein weiterer Hinweis bzw. eine Fußnote wünschenswert, damit Diätfehler ausgeschlossen werden. Auch bei den Backrezepten ist die Angabe „Mehl“ unzureichend.

Gerade Neuanfänger im glutenfreien Backen werden sich hier schwer tun, welche Art von Mehl oder Mehlmischung sie verwenden sollen, denn nicht immer kann glutenhaltiges Mehl 1:1 mit glutenfreiem Mehl ersetzt werden.

Somit ein Kochbuch mit ansprechenden und abwechslungsreichen Rezepten, das jedoch für Zöliakiebetreffene nur bedingt geeignet ist, bzw. das Grundwissen bereits vorhanden sein muss.

Patricia Gälity, Diätassistentin,  
Allergologische Ernährungstherapie / VDD