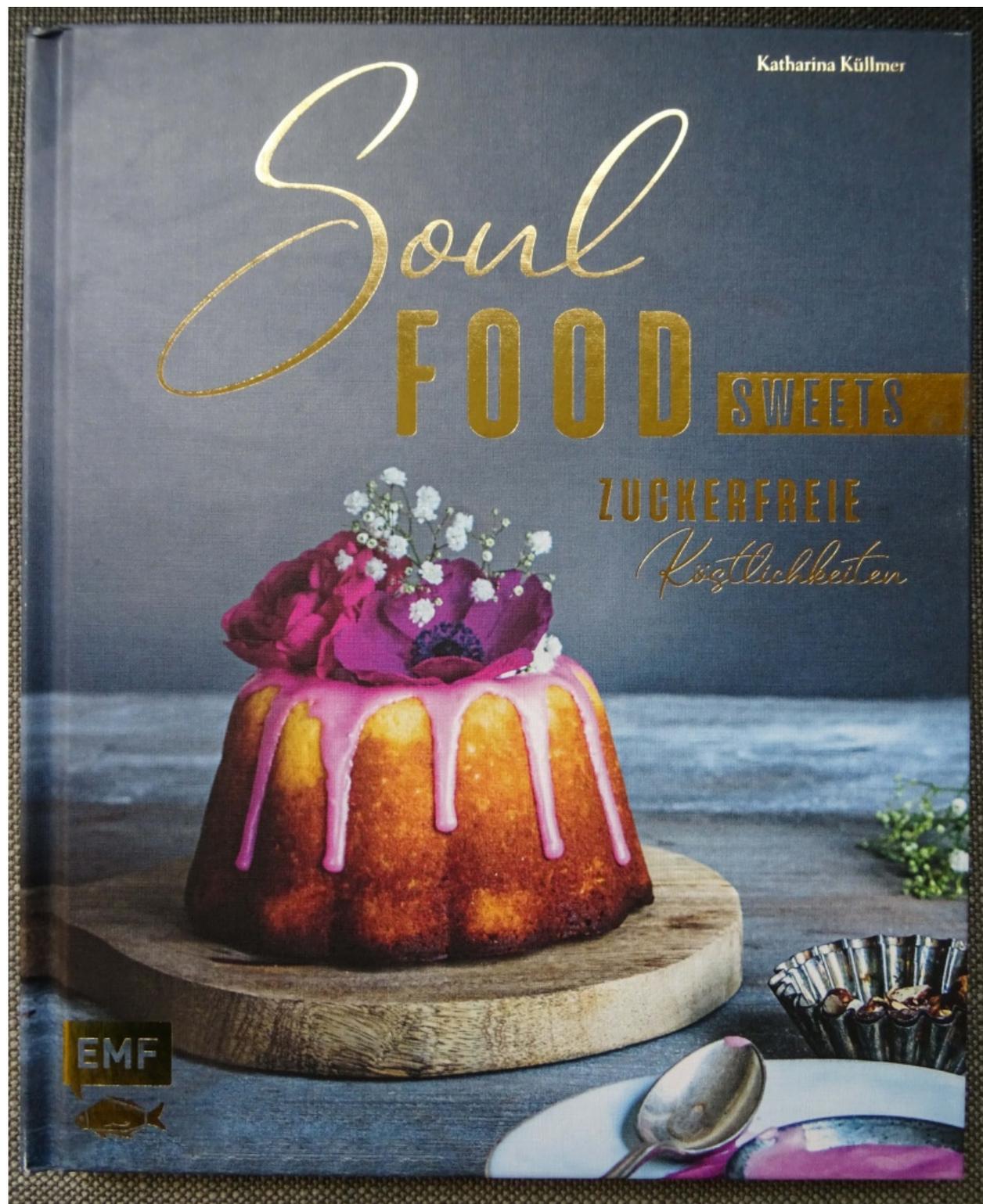


Buchvorstellung: "Soul Food Sweets" von Katharina Küllmer



Das letzte neue Buch in meiner Sammlung, das ich euch noch vorstellen möchte, ist ein echter Hingucker. Schon das erste

Buch von Katharina Küllmer fand ich total schön, leider ist es immer noch nicht Mitglied in meinem Bücherregal.

Umso mehr freue ich mich über dieses zauberhafte Werk: Buchvorstellung: „Soul Food Sweets. Zuckerfreie Köstlichkeiten“ aus dem EMF Verlag.

Das Konzept beschreibt die Autorin im Vorwort so: „Manchmal will die Seele Süßes. Für mich ist dabei wichtig, dass es trotzdem hochwertig und gesund zugeht, um nicht nur die Seele, sondern auch den Körper zu verwöhnen.“ Mit diesem Satz hat sie mich sofort gewonnen, denn auch ich habe ja gern den „ganzheitlichen“ Aspekt im Blick und versuche oft, Naschereien genussvoll, aber auch nicht ungesünder als nötig zu machen.

Die Liebe von Katharina zu Gewürzen und Farben spiegelt sich auch in diesem Buch wieder (ihr letztes hieß passenderweise „Aromenfeuerwerk“). Die Bilder sind farbenfroh und zum Teil sogar üppige Stilleben und die Kreationen strotzen nur so vor Aromen und Einfallsreichtum.



Inhalt

Nach einer kleinen Einleitung, einem „Zucker 1x1“ und einer Übersicht von Katharinas liebsten Süßungsmitteln, Backzutaten und Gewürzen folgen 6 Kapitel: „Frühstück“, „Raw Bites und Energyballs“, „Kühle Drinks und Heißgetränke“, „Gebäck“, „Desserts“ und „Eis“.

Die Rezepte sind alle wunderschön bebildert und sehr übersichtlich. Unter dem Titel sind die Hauptzutaten oder -aromen aufgeführt. Zu jedem Rezept schreibt die Autorin einige persönliche Bemerkungen. Zeichnet sich ein Rezept besonders aus, ist also zum Beispiel „glutenfrei“ oder „vegan“, ist dies unter den Zutaten vermerkt. Manchmal gibt es wertvolle Tipps zur Verfeinerung oder Abwandlung.



Kostprobe?

Fast alles klingt himmlisch. Besonders macht mich der „Rote Bete-Schokoladenkuchen mit Kaffee und Mandeln“ an, oder der „Haselnuss-Süßkartoffel-Kuchen“. Bei den Getränken klingt die „Masala-Chai-Milch mit Earl-Grey-Eiswürfeln“ spannend, denn

ich liebe Earl Grey.

Zum Naschen auf die Hand eignen sich die „Hand Pies mit Bergpfirsich und Zitronentymian“ oder die „Zimt-Schoko-Popsicles“.

Im Grunde kann man sich beim Blättern gar nicht entscheiden, was man zuerst ausprobieren möchte. Schon dies spricht sehr für das Buch. Die kunstvollen Fotos machen es für mich zu einem Gesamtkunstwerk, das man einfach nur gerne durchblättert und in dem die Augen schwelgen können, bevor man in die Küche eilt und sich Naschwerk zubereitet.



Ich bin begeistert von dem Buch und bin sicher, ihr Naschkatzen und -kater da draußen werdet es auch sein!

Habt eine genussvolle Woche und eine entspannte 3. Adventswoche!

Eure Judith

Katharina Küllmer

[„Soul Food Sweets. Zuckerfreie Köstlichkeiten“](#)

EMF Verlag

ISBN 978-3-96093-857-6

Hardcover, 30,00 Euro

**** unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer
Buchvorstellung ****