

# Presseinformation

Anna Barnett

## How to be glutenfrei and keep your friends

Fotos: Kim Lightbody



### Gesund, glücklich, glutenfrei

Die Nachricht von der Lebensmittelunverträglichkeit muss keinesfalls zu Einschränkungen im Geschmack führen: *How to be glutenfrei and keep your friends* beantwortet die zwei wichtigsten Fragen für all jene, die in Sachen Ernährungsumstellung Neuland betreten – was darf man jetzt noch essen und wie gelingt es, auch Freunde und Familie für glutenfreies Essen zu begeistern? Ganz einfach: mit Buchweizen-Schoko-Granola, Brathähnchen mit Caesar Salad und Grünkohl, Mais-Tacos mit frittierten Fisch und Koriander-Rotkohl-Salat oder Früchtebrot mit Nüssen, Cranberrys und Mandelbutter.

Von Basics und absolut alltagstauglichen Rezepten hin zu spektakulären Kreationen und vielen charmanten Tipps, wie man sich durch den Dschungel aus Essensfallen bewegt ...

Für Neulinge und jeden, der nach außergewöhnlichen Ideen sucht oder einfach mal richtig gutes glutenfreies Essen probieren möchte!

- **Der ideale Einstieg für die Ernährungsumstellung: einfache Rezepte und viele praktische Tipps**
- **Ohne Einschränkungen: Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts und Snacks – für jede Gelegenheit, jeden Geschmack und garantiert glutenfrei**
- **Von der beliebten Food-Journalistin und Bloggerin Anna Barnett praxiserprobt, von Ernährungsexperten geprüft**

**Anna Barnett** lebt und arbeitet in London. Nach Stationen bei MTV und Channel 4 schrieb sie für *Independent*, *Vogue* und *Grazia* und hat eine wöchentliche Kolumne im *Evening Standard*. In ihrem Zuhause in London gibt Anna Kochkurse und bewirbt Pop-up-Restaurants sowie private Events. *How to be glutenfrei and keep your friends* ist Annas zweites Kochbuch, das erste in deutscher Übersetzung.



#### Bibliografische Daten

Anna Barnett

#### **How to be glutenfrei and keep your friends**

Kochbuch

Hardcover

160 Seiten

€ 18,00 [D] · € 18,90 [A]

ISBN 978-3-7472-0080-3

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Medienkontakt: Jenny Peters | Radar Musik & Unterhaltungs GmbH

E-Mail: [j.peters@radar-net.de](mailto:j.peters@radar-net.de) | Telefon: +49 234 32487-26

ars vivendi