

Lecker backen mit Gemüse: Köstliche Kuchenrezepte ohne Milch, Gluten und Zuckerzusatz – (nicht nur) für Sportler und ihre Familien

Hannah Grant macht vor, wie man mit gesunden Zutaten wie Süßkartoffeln, Möhren, Rote Bete oder Datteln bekömmliche, sport- und familiengerechte Kuchen backt, ohne Kompromisse beim Geschmack einzugehen

Hannah Grant hat mehrere Jahre lang als Köchin für einige der besten Radsportteams der Welt gearbeitet und die Radprofis bei der Tour de France und anderen wichtigen Rennen im Foodtruck begleitet. Eine ihrer kniffligsten Herausforderungen: Den Wunsch der Fahrer nach leckeren Kuchen stillen und gleichzeitig die Teamleitung glücklich machen, also ohne haufenweise Zucker, Weizenmehl und Milchprodukte auskommen. »Um ehrlich zu sein, entpuppten sich meine Kuchen anfangs nicht immer als das, was ich erhofft hatte«, räumt sie ein. Doch mit Beharrlichkeit und Kreativität gelang es Hannah Grant immer öfter und besser, aus (Süß-)kartoffeln, Rote Bete oder Sellerie gesunde und bekömmliche Kuchen-Spezialitäten zu zaubern, die trotzdem richtig lecker und saftig waren, toll aussahen und die Fahrer spontan nach mehr verlangen ließen. Während der weltweiten Pandemie bot sich ihr dann die Gelegenheit, ihre kleine Kuchen-Vendetta endgültig für sich zu entscheiden: Mehrere Monate lang tüftelte Hannah Grant an immer neuen, einfach zuzubereitenden Kuchen, Muffins und Riegeln mit Gemüse, Datteln oder Bananen als Grundzutaten und ließ sie von ihrer Online-Community testen, zu denen einige der besten Ausdauersportler der Welt und ihre Familien zählen. Das Resultat ist ein einmaliger Fundus an alltagstauglichen Rezepten für Kuchen, die den Anforderungen an eine gesunde, sportgerechte Ernährung gerecht werden, aber so köstlich und verlockend sind, dass man sie genauso gut auch auf einer Geburtstagsfeier servieren kann – darunter auch eine Auswahl veganer Gaumenfreuden. Die besten dieser Rezepte und viele weitere wertvolle Tipps rund um ein zeitgemäßes, gesundheitsbewusstes Backen präsentiert Hannah Grant in einem neuen Buch, das jetzt auch in deutscher Übersetzung vorliegt: »Das Kuchen-Kochbuch« erscheint Anfang September 2023 im Covadonga Verlag.

»Das Kuchen-Kochbuch« von Hannah Grant ist geeignet, die Welt des Backens grundlegend zu verändern – mit toll in Szene gesetzten Rezepten für gesunde, einfach zuzubereitende Kuchen ohne Milchprodukte, Mehl und Zuckerzusatz, die trotzdem herrlich schmecken und schön saftig sind. Ein paar Beispiele aus dem Inhalt: American Apple Pie aus Süßkartoffeln, Süßkartoffel-Rhabarberkuchen, zartschmelzender Zitronenkuchen, der Kletterer-Kuchen auf Möhrenbasis, Koffein-Kick-Muffins aus Rote Bete, der Puncheur Pie aus gewürfeltem Knollensellerie, der Podium Pie aus Kürbis, vegane Schoko-Nuss-Torte, handliche Feigen-Mandel-Riegel für die Trikottasche und natürlich Hannahs legendäres Bananenbrot. Zahlreiche praxiserprobte Ratschläge z.B. zu besonders geeigneten Zutaten und möglichen Alternativen, zur Ausrüstung oder zu Backzeiten rund das Werk ab.

»Lass dir einen leckeren Kuchen schmecken und iss dein Gemüse gleich mit!«

Einen Kuchen mit Mehl, Zucker und Eiern backen kann jeder... Das ist einfach, aber auch ein bisschen langweilig und vor allem bekommt das Resultat längst nicht jedem. Mit ihrem Kuchen-Kochbuch zeigt Hannah Grant ihren Leserinnen und Lesern, wie man



Hannah Grant:

DAS KUCHEN-KOCHBUCH

übersetzt von
Andreas Beune

Covadonga Verlag, 2023
ISBN 978-3-95726-083-3

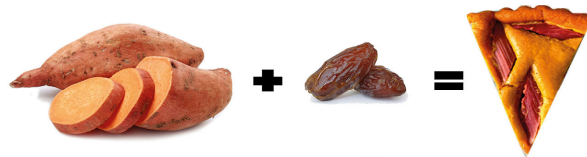
Hardcover;
140 Seiten im Format
27 cm x 21 cm

Ladenpreis:
EUR 32,00 [DE]

erscheint:
4. September 2023

Pressekontakt:
Covadonga Verlag
Rainer Sprehe
Spindelstr. 58
33604 Bielefeld
Fon: 0521/5221792
Fax: 0521/5221796
r.sprehe@covadonga.de

schmackhafte gluten- und milchfreie Kuchen für die ganze Familie backen kann. Es enthält zahlreiche in der Praxis bewährte Backrezepte, die Gemüse wie Möhren und Süßkartoffeln verwenden und somit eine erheblich gesündere Alternative darstellen, die jeder genießen kann.



Ursprünglich wurden die Rezepte von Hannah Grant, über die bereits eine eigene, später mit einem Emmy prämierte Amazon-Prime-Serie gedreht wurde (»Eat! Race! Win!«), für Hobby- und Leistungssportler und deren Familien entwickelt. Doch mit ihrem neuen Buch beschert sie auch allen anderen Kuchenliebhabern eine große Auswahl an süßen Leckereien, die deutlich besser für sie sind als herkömmliche Kuchen, Muffins und Riegel – und doch genauso lecker wie immer.

Das Kuchen-Kochbuch auf einen Blick:

- Mehr als vierzig spannende Rezepte für gluten- und milchfreie Kuchen, Muffins oder Riegel.
- Keine Verwendung von künstlichen Süßungsmitteln. Die Kuchen werden mit einer Kombination aus Süßkartoffeln, Datteln, Bananen, Honig und Ahornsirup gesüßt.
- Mit Nährwertangaben zu allen Rezepten (per QR-Code).
- Entwickelt für Ausdauersportler und deren Bedürfnisse in Training und Regeneration – aber lecker für alle.
- Alle Kuchen wurden von Menschen aller Altersgruppen getestet und für absolut lecker befunden.
- Perfekt geeignet für Lunchpakete und Geburtstagsfeiern.

Die Autorin: Hannah Grant, geboren 1982, wurde auf Sterne-Niveau als Köchin ausgebildet. Sie hat für mehrere Spitzenrestaurants wie Noma und The Fat Duck gearbeitet. Ab 2011 war sie – als erste Frau in dieser Position im Profi-Peloton – fünf Jahre lang als Chefköchin für das Radsportteam Tinkoff-Saxo im Einsatz. Anschließend zeichnete sie bei weiteren Radrennställen als leitende Ernährungsberaterin für die Schulung der Köche und die Versorgung der Fahrer verantwortlich. 2015 hat Hannah Grant das wegweisende »Grand Tour Kochbuch« veröffentlicht, das in mehrere Sprachen übersetzt wurde und etliche Nachahmer auf den Plan gerufen hat. Ein komplett neuer Band 2 dieses Klassikers ist im Sommer 2023 erschienen, die deutschsprachige Ausgabe erneut im Covadonga Verlag. Einem breiteren Publikum wurde sie auch durch die mit einem Emmy ausgezeichnete Amazon-Prime-Serie »Eat! Race! Win!« bekannt. Die Dänin entwickelt bis heute immer wieder neue leicht nachzumachende und schmackhafte Rezepte für Radprofis, Hobbysportler und ihre Familien. Ihre Rezepte sind in verschiedenen internationalen Radsport- und Fitness-Magazinen veröffentlicht worden. Zudem wirkt sie regelmäßig in TV-Produktionen mit, in denen Essen, Reisen und Sport zu einem spannenden Cocktail kombiniert werden. Mehr unter [@dailystews](#) und [www.hannahgrant.com](#).



Für Ihre Veröffentlichungen stellen wir Ihnen selbstverständlich gerne Bildmaterial und Beispielrezepte aus dem Kuchen-Kochbuch von Hannah Grant zur Verfügung.