



**Carolin Strothe, Sebastian Keitel**

## **Einfach natürlich backen**

Natürlich gut und gesünder backen mit Jamie Olivers liebsten deutschen Foodie Carolin Strothe! In ihrem Backbuch verrät sie einmalige Ideen für saisonale Kuchen, Torten, Kekse und mehr aus 100 Prozent natürlichen Zutaten – ohne raffinierten Zucker und Weizen und teilweise ohne Gluten, Ei oder Milch. Es gibt 70 schöne, kreative Backrezepte mit ganz viel Genuss, einer Extraportion Geschmack und garantiert keinen strengen Verboten. Inklusive Vorwort von Jamie Oliver höchstpersönlich! Gesundere Backrezepte wie Apfeltarte, Beerenpizza, Oats-Muffins oder Bananenbrot wurden mit viel Leidenschaft entwickelt und entstehen aus Mehialternativen, Urgetreide und natürlicher Süße. Beim Anblick dieser Kreationen bekommt jeder Lust, gesünder zu backen – fantastische Farben, saftiges Obst, aromatische Gemüse, fluffig-vollwertige Teige! Dazu gibt's Grundrezepte, jede Menge Infos zu Saisonalität und Regionalität oder zu Obst- und Gemüsesorten sowie zu essbaren Blüten und natürlichem Färben. In vier jahreszeitlich inspirierten Kapiteln, warten die gesünderen Backrezepte darauf, entdeckt zu werden: Fliederduft im Frühling, Obstgarten-Feeling im Sommer, ein voller Erntekorb im Herbst und Ofenwärme im Winter ... Kein Wunder, dass Starkoch Jamie Oliver von Carolin Strothe so begeistert ist. Sie ist international prämierte Fotografin (ASMP »Taste 2018«), Artdirector, Foodstylistin und Autorin. Nebenbei schreibt sie den durch den »German Food Blog Contest 2018« ausgezeichneten und stylishen Food-Blog [www.frauerzblut.de](http://www.frauerzblut.de). Jamie lobt sie vor allem für ihren einzigartigen Fotostil – er gilt als ihr allergrößter Fan. Nun veröffentlicht Carolin Strothe gemeinsam mit ihrem Mann Sebastian Keitel, der Markenstrategie und Digitaldesigner ist, ein gemeinsames Backbuch. Seit Kindesbeinen an verbindet die beiden eine starke Naturbezogenheit, ihre Vorliebe, gesünder zu kochen und zu backen, und das Swingtanzen. Wie wunderbar einfallsreich diese beiden kreativen Köpfe sind, zeigen sie in ihrem gemeinsamen Backbuch. Sie beweisen: Wer sich gesünder ernähren möchte, muss deshalb trotzdem nicht gänzlich auf Süßes verzichten!



**Carolin Strothe, Sebastian Keitel**

### **Einfach natürlich backen**

ISBN 978-3-8310-3437-6  
208 Seiten, 197 x 253 mm  
ca. 120 Fotografien  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)