



**Carolin Strothe, Sebastian Keitel**

## **Einfach natürlich backen**

„Mein Lieblingsbackbuch des Jahres!“ Dieses Zitat über stammt von niemand geringerem als Starkoch Jamie Oliver. Von ihm stammt auch das Vorwort zu „Einfach natürlich backen“, denn er kennt und schätzt Carolin Strothe seit Jahren.

Frei nach dem Motto „Die Dosis macht das Gift“ werden in diesem Backbuch Rezepte mit überwiegend natürlichen Zutaten präsentiert. Das soll aber nicht heißen, dass strenge Gebote den Ton angeben. Vielmehr steht der Genuss im Vordergrund. Die Autoren verwenden weniger Zucker, andere Mehlsorten und unverarbeitete Zutaten, um leckere Kuchen, Torten und Kekse zu kreieren. Gesündere 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! Carolin Strothe und Sebastian Keitel achten außerdem auf Saisonalität und Regionalität, denn reifes Obst enthält oft mehr Nährstoffe. Unter den 70 Rezepten finden sich auch gluten-, laktose- und eifreie Kreationen, dennoch heben Carolin Strothe und Sebastian Keitel nicht mahnend die Zeigefinger. Ein realistischer Ansatz ohne pseudo-gesunde Ersatzprodukte lautet die Devise der beiden Autoren – eben einfach natürlich backen.



Gegliedert ist das Backbuch nach Jahreszeiten. Zu Beginn warten im Kapitel „Fliederduft“ frühlingshafte Rhabarbertartelettes oder Zucchini-Kuchen auf. Im Sommer kommen Beerenpizza oder Johannisbeer-Teff-Kekse mit frischen Früchten aus dem Obstgarten auf den Tisch. Der Herbst bringt einen vollen Erntekorb aus dem sich ein Haselnuss-Guglhupf oder Quitten-Galettes zaubern lassen. Am Ende gibt es im Kapitel „Ofenwärme“ winterliche Feigen-Walnuss-Riegel oder italienischen Panettone.

Über das Autorenpaar: **Carolin Strothe** ist Fotografin, Art Director, Foodstylistin und Buchautorin. Sie entwickelt Rezepte für Magazine und Nahrungsmittelhersteller. 2018 wurde sie von der ASMP (American Association of Media Photographers) in der Kategorie „Taste“ ausgezeichnet. Seit über fünf Jahren betreibt die Diplom-Designerin den Foodblog [www.frauerzblut.de](http://www.frauerzblut.de), mit dem sie 2018 den 1. Platz beim „German Food Blog Contest“ gewann. Ihr Mann **Sebastian Keitel** ist Markenstrategie, Digitaldesigner und Dozent für Interaction Design. Gemeinsam arbeitet das Autorenpaar seit zehn Jahren als Freelancer für verschiedene Marken. Seit Kindesbeinen verbindet die beiden eine starke Naturbezogenheit, ihre Vorliebe gesünder zu kochen und zu backen sowie das Swingtanzen.

**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)

**DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Natalie Knauer • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**