

MARION GRILLPARZER

fidolino
E-BOOKS



KUNTERBUNTE SOMMERKUCHEN

ALLES GLYX,
MANCHES VEGAN - UND
AUCH MAL NO-CARB

INHALT

Obst-Käsekuchen im Glas

Walnuss-Schoko-Brownies mit Blaubeeren

VEGAN

Himbeer-Joghurt-Muffins

Brombeer-Quark-Schnitten

Windbeutel gefüllt mit Zitronen-Avocado-Quark
und frischen Erdbeeren

Beerentartelettes aus Frankreich

Himbeer-Joghurt-Torte

Grundrezept GLYX-Hefeteig

Apfel-Karamell-Kuchen

Rhabarbertorte

Fruchtige Blitztorte

VEGAN

Veganer Mürbteig selbst gemacht

Berige Rohkostleckerei

VEGAN

Karibischer Früchtetraum

VEGAN

Aprikosenschnitten

Impressum





OBST-KÄSEKUCHEN IM GLAS

Zutaten: 250 g Magerquark | 250 g Schmand | 2 Eier | ausgekratztes Mark einer Vanilleschote | 50 g Birkenzucker | 40 g Mandelmehl | 125 g Himbeeren | 3 Aprikosen | Saft einer Limone | 2 TL Birkenblütenzucker

1. Quark, Schmand, Eier, Vanillemark, Birkenzucker verrühren, das Mandelmehl unter die Quarkmasse rühren.
2. Die Quarkmasse in 6 ofenfeste Gläser (150 ml Inhalt) füllen. Bei 160 Grad (Umluft 150 Grad) auf dem Rost im unteren Drittel 45 Min. backen. Leicht abkühlen lassen.
3. Die Himbeeren verlesen und halbieren. Die Aprikosen entsteinen und klein würfeln. Mit Limonensaft und Birkenblütenzucker vermischen und 10 Min. marinieren. Auf den Käsekuchen häufen.



WALNUSS-SCHOKO-BROWNIES MIT BLAUBEEREN

VEGAN

Zutaten: 150 g Walnuskerne | 100 g Rohrzucker | 60 g Rapsöl | Etwas Vanillemark | | 250 g Soja-Schokopudding | 100 g Vollkornmehl (Dinkel) | 40 g Kakaopulver | 1/2 TL Backpulver | 1/4 TL Salz | 70 g Bitterschoko-Tropfen | 250 g Blaubeeren

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine kleine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) einfetten oder mit Backpapier auslegen.
2. Walnuskerne und Rohrzucker im Standmixer fein zermahlen.
3. In eine große Schüssel geben und Öl, Vanillemark, Sojapudding, Mehl, Kakao, Backpulver und Salz verrühren. Schoko-Tropfen und Blaubeeren vorsichtig darunter heben.
4. Masse in die Form füllen und 45-50 Min. backen (Stäbchentest!). Abkühlen lassen und genießen.



HIMBEER-JOGHURT-MUFFINS

Für 12 Muffins: 150 g Himbeeren | 225 g Dinkelmehl | 3 gestrichene TL Weinstein-Backpulver | 100 g Rohrohrzucker | Mark einer Vanilleschote | 1 Prise Meersalz | 100 ml Milch | 150 g Naturjoghurt | 3 EL Olivenöl | Schale von 1 Zitrone

1. Himbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
2. Mehl und Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Anschließend die Himbeeren vorsichtig unterheben
3. Den Teig in Muffinförmchen füllen und im Backofen bei 160 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 180 °C) für etwa 25 Minuten backen.





BROMBEER-QUARK-SCHNITTEN

Zutaten für ein kleines Blech:

Teig: 150 g Dinkelmehl | 80 g Rohrohrzucker | 1 Prise Meersalz
50 g Magerquark | 50 g Butter | 1 Ei | 30 g gemahlene Mandeln

Quarkguss: 500 g Magerquark | 60 g Rohrohrzucker | Mark einer
Vanilleschote | 3 EL Zitronensaft | 1 TL Agar-Agar | 350 g Brombeeren

1. Mehl, Zucker, Salz und Mandeln in einer Rührschüssel vermischen, Quark, weiche Butter und Ei zugeben. Alles mit dem Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Aus dem Teig eine Kugel formen und in Frischhaltefolie 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
2. Backofen vorheizen (200 °C). Den Teig ausrollen und auf einem Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und bei 180 °C (Umluft) 10-15 Minuten backen.
3. Quark, Zucker, Mark einer Vanilleschote und Zitronensaft verrühren. Agar-Agar in etwas Flüssigkeit erwärmen, bis es sich löst (ca. 80 °C) und unterrühren. Brombeeren vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Alles auf den Teig streichen. Den Kuchen im Kühlschrank erkalten lassen und in Schnitten schneiden.



WINDBEUTEL GEFÜLLT MIT ZITRONEN-AVOCADO-QUARK UND FRISCHEN ERDBEEREN

Zutaten

Für den Brandteig: 150 g feines Dinkelmehl (Typ 630) | 1/8 l Milch | 1/8 l Wasser | 80 g Butter | eine Prise Meersalz | 4 Eier

Für die Füllung: 200 g Magerquark | 30 g Agavendicksaft | 1 TL abgeriebene Zitronenschale | 1 pürierte Avocado | 250 g Erdbeeren

1. Dinkelmehl in eine Schüssel sieben. Milch, Wasser und Butter mit einer Prise Salz aufkochen, Herdplatte ausschalten das gesiebte Mehl auf einmal in den Topf schütten und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich ein Kloß bildet, das geht sehr schnell, den Kloß in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen. Nacheinander 4 Eier jeweils kräftig unterrühren, es entsteht ein zäher, glänzender Teig.

2. Den Backofen vorheizen auf 220° C. Mit einem Esslöffel kleine Häufchen von dem Teig auf ein Backblech setzen, auf Abstand achten, der Teig geht ziemlich auf.

3. Das Backblech in den Ofen schieben und auf 200° C schalten, jetzt auf keinen Fall mehr den Backofen öffnen, ca 15 -20 Min. backen, das Gebäck soll nicht zu braun werden. Dann abkühlen lassen.

4. Für die Füllung 200 g Quark, 30 g Agavendicksaft, 1 TL abgeriebene Zitronenschale und 1 pürierte Avocado mit dem elektrischen Quirl verrühren. Die Erdbeeren klein schneiden und unterheben.

5. Die Windbeutel mit einem scharfen Messer halbieren und mit dem Quark füllen. Am besten sofort verzehren, denn frisch sind sie am besten.



BEERENTARTELETTES AUS FRANKREICH (NO CARB)

Zutaten für sechs kleine Tartelletes-Förmchen: 250 g Mandelmehl | 1 Ei | 4 EL Rohrohrzucker | 125 g Butter | 3 EL Eiswasser | 100 g Himbeeren | 100 g Brombeeren | 100 g Blaubeeren | 200 g Heidelbeeren | 1 EL Milch | ein bisschen Dinkelmehl zum Ausrollen

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft 180 Grad). Mandelmehl, 3 EL Rohrohrzucker und Butter verkneten und mit dem Eiswasser zu einem festen Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

2. Den Teig auf der dinkelbemehlten Arbeitsfläche 3 mm dick ausrollen. Die Tartelletes-Formen gut fetten, den Teig hineinlegen und 5 cm überstehen lassen. Formen in den Kühlschrank stellen.

3. Beeren waschen und in einer Schüssel mit 1-2 TL Mehl mischen (die Beeren sollten nicht zu feucht sein). Das Obst auf dem Teig verteilen, mit Milch bestreichen, zuckern. Den überstehenden Teigrand nach innen klappen und ca. 20 Minuten backen. Lauwarm genießen!

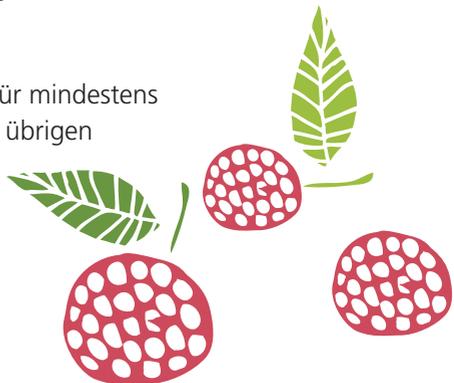




HIMBEER-JOGHURT-TORTE

Zutaten: 250 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt) | 10 Hafervollkornkekse (ca. 100 g) | 80 g Butter | 2 Packungen Frischkäse (à 175 g) | 450 g Joghurt | 6 EL Kokosraspeln | 2 TL Agar-Agar | 80 g Rohrohrzucker

1. Himbeeren verlesen, waschen (oder auftauen), 150 g davon pürieren.
2. Kekse in einen Gefrierbeutel füllen, Beutel verschließen und den Inhalt vollständig zerbröseln.
3. Butter schmelzen, mit den Bröseln vermischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken.
4. Frischkäse, Joghurt und 4 Esslöffel Kokosraspeln verrühren.
5. Agar-Agar in einen Topf geben und mit etwas Wasser aufkochen. Himbeerpüree und restlichen Rohrohrzucker dazu geben, unterrühren erhitzen. Abkühlen lassen und dann zügig unter die Frischkäse-Creme rühren.
6. Creme in die Springform füllen. Torte für mindestens 3 Stunden kühlen. Vor dem Servieren mit übrigen Kokosraspeln bestreuen und Himbeeren bestücken.





GRUNDREZEPT GLYX-HEFETEIG

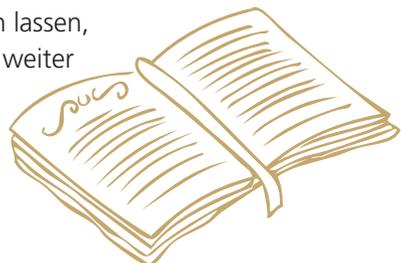
Zutaten: 300 g Weizenvollkornmehl | 50 g grob geschroteter Leinsamen | 1 Prise Salz | 1/2 Würfel Hefe (21 g) | 200 ml Milch | 1 EL Akazienhonig | 50 g saure Sahne | 2 EL Rapsöl



1. Das Mehl mit Leinsamen und Salz in einer Schüssel mischen und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe mit 3 EL lauwarmem Wasser verrühren und in die Vertiefung gießen. Etwas Mehl vom Rand darüberstäuben. Zugedeckt 15 Min. gehen lassen.

2. Die Milch erwärmen, mit Honig, Ei, saurer Sahne und Öl verrühren und zu dem Vorteig in die Schüssel geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und elastisch ist und sich vom Schüsselrand löst.

3. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Nun kann er weiter verarbeitet werden.





APFEL-KARAMELL-KUCHEN



Zutaten für 1 Backblech (20 Stück): 1 Grundrezept Hefeteig (siehe vorherige Seite) | 50 g getrocknete Aprikosen | 50 g getrocknete Birnen | 1 Zitrone | 50 g Rohrzucker | 50 g saure Sahne | 2 EL Birnendicksaft | 1,5 kg säuerliche Äpfel (z. B. Cox Orange) | 100 g Pecannüsse oder Walnüsse | Öl für das Backblech | Mehl zum Arbeiten

1. Den Hefeteig wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Das Backblech fetten. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche oder auf dem Blech ausrollen.
2. Die Aprikosen und Birnen kleinschneiden. Die Zitrone auspressen. 150 ml Wasser mit Zitronensaft und 30 g Rohrzucker aufkochen, getrocknete, kleingewürfelte Früchte dazugeben und 5 Min. köcheln lassen. Früchte auf einem Sieb abtropfen lassen. Sud aufheben.
3. Für den Karamellguss restlichen Rohrzucker mit saurer Sahne, Birnendicksaft und Fruchtsud unter Rühren zu einem leicht gebräunten Sirup einkochen lassen.
4. Den Backofen auf 175° C vorheizen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in schmale Spalten schneiden.
5. Die Trockenfrüchte auf dem vorbereiteten Teigboden verteilen und mit den Apfelspalten belegen. Den Karamellguss über den Apfelspalten verteilen und mit Pecannüssen bestreuen.
6. Den Kuchen im Ofen (Mitte, Umluft 160° C) 30 Min. backen.



RHABARBERTORTE

Zutaten für 1 Springform von 26 cm (12 Stück): 3 Eier | 1 Prise Salz
3 EL Birnendicksaft | 100 g Dinkelmehl (Type 1050) | 1/2 TL Weinstein-
Backpulver

Für den Belag: 1 kg Rhabarber | 1/2 Vanilleschote | 150 ml Apfelsaft ohne
Zucker (Reformhaus) | 2 EL Fruchtzucker | 3 TL Agar-Agar | 100 g Mager-
quark | 100 g Sahne | 2 TL Akazienhonig | 50 g Mandelblättchen | Backpapier
für die Form

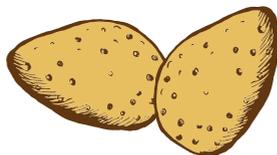
1. Den Backofen auf 175° C vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen.

2. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Birnendicksaft über dem heißen Wass-
erbad schaumig schlagen. Eiweiße mit Salz steif schlagen. Eischnee zu der
Eigelbcreme geben, das Mehl mit Backpulver darüber sieben und locker
untermischen.

3. Den Teig in die Form füllen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160° C) 25 Min.
backen.

4. Rhabarber putzen, waschen und klein schneiden. Vanilleschote längs
aufschlitzen, das Mark herauskratzen, mit dem Apfelsaft und Fruchtzucker
in einen Topf geben. Agar-Agar dazugeben und unter Rühren aufkochen,
Rhabarber dazugeben und 2 Min. köcheln lassen.

5. Abgekühlten Biskuit aus der Form lösen mit einem Tortenring um-
schließen. Rhabarbermasse einfüllen und abkühlen lassen. Die Sahne steif
schlagen, Quark und Honig untermischen. Den Tortenring entfernen.
Die Sahne auf dem Kuchen verteilen. Die Mandelblättchen
goldbraun rösten. Die Torte damit bestreuen.
Bis zum Servieren kühl stellen.





FRUCHTIGE BLITZTORTE

Zutaten für eine Torte mit 26 cm Durchmesser:

800 g Erdbeeren | 1 fertiger veganer Mürb- oder Biskuitteigboden |
1 EL Semmelbrösel | Kokosblüten- oder Rohrohrzucker nach Geschmack |
1 Päckchen veganer roter Tortenguss

1. Erdbeeren putzen, vorsichtig waschen und sehr gut trocknen lassen. Die halbe Menge der Erdbeeren im Mixer oder per Pürierstab mit dem Zucker kurz zu einem noch stückigen Brei verarbeiten. Die restlichen Erdbeeren halbieren.

2. Semmelbrösel auf dem Tortenboden gleichmäßig verteilen (verhindert das Durchweichen). Das Erdbeermus mit einem Löffel darauf verstreichen. Die halbierten Erdbeeren darauf arrangieren.

3. Tortenguss nach Packungsanweisung zubereiten, sofort über die Früchte ziehen und anschließend im Kühlschrank so lange kalt stellen, bis der Guß fest geworden ist. Dauert etwa 20 Minuten.



VEGANER MÜRBTEIG SELBST GEMACHT

Zutaten für 3-4 Bleche Kekse oder 2 Tartes: 300 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen) | 200 g vegane Margarine | 100 g Rohrzucker | etwas Mehl zum Ausrollen.

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig beliebig ausrollen. Zwischendurch immer wieder bestäuben.





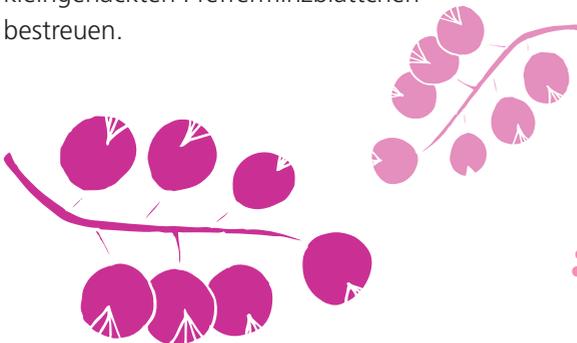
BEERIGE ROHKOSTLECKEREI

Zutaten für eine Torte von 18 cm Durchmesser: 200 g

Erdbeeren | 100 g Himbeeren | 7 frische Datteln | 2 getrocknete Aprikosenscheiben | 70 g gemahlene Mandeln | 50 g gemahlene Haselnüsse | halbe Banane | 100 ml Wasser | 100 g Cashewkerne | 1 Prise frisches Vanillemark | 1 EL Kokosöl

1. Die Erdbeeren putzen, waschen und gut trocknen lassen. Danach halbieren. Die Himbeeren nur ganz sanft abpinseln. Datteln waschen, halbieren und entsteinen.
2. Datteln mit den Aprikosenscheiben im Mixer oder mit dem Zauberstab zu einem festen Brei pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Einen Esslöffel dieser Mischung mit 50 Gramm der gemahlenden Mandeln, den gemahlenden Haselnüssen und der halben Banane mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten.
3. Eine Springform mit 18 cm Durchmesser mit den restlichen gemahlenden Mandeln ausstreuen. Die Masse auf dem Boden gleichmäßig verteilen, dabei einen etwa einen Zentimeter hohen Rand formen und gut fest drücken.
4. Rest des Dattel-Aprikosenbreis mit Wasser, Cashewkernen, Kokosöl und Vanillemark cremig mixen. Auf dem Boden verteilen. Mit den Beeren belegen und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Vor dem Servieren mit ein, zwei kleingehackten Pfefferminzblättchen bestreuen.





KARIBISCHER FRÜCHTETRAUM

Zutaten für eine Torte von 26 cm Durchmesser: 500 g Erdbeeren | zwei Scheiben frische Ananas | 150 g Mandeln | 100 g Haselnüsse | 50 g getrocknete Ananasstücke | 30 g grob geriebene dunkle Schokolade | 3 EL Kokosflocken | etwa 4 EL Kokosmilch | 250 g Cashewkerne | 8 reife Feigen



1. Erdbeeren putzen, waschen und behutsam trockentupfen. Danach in zwei Millimeter dünne Scheiben schneiden. Von der Ananas einen Zentimeter dicke Scheiben abschneiden, Rinde und Strunk entfernen und in kleine Würfel schneiden. Feigen schälen.

2. Mandeln, Haselnüsse, getrocknete Ananasstücke mit den Kokosflocken und zwei Esslöffeln Kokosmilch pürieren. Die Schokoladenflocken unterheben. Springform mit einem Esslöffel Kokosflocken bestäuben und den Teig anschließend darin festdrücken. Hälfte der Erdbeerscheiben und Ananasstückchen darauf verteilen.

3. Cashewkerne mit zwei Esslöffeln Kokosmilch im Mixer zerkleinern, Feigen zugeben, alles pürieren und anschließend die Masse über die Torte streichen.

4. Mit den restlichen Erdbeerscheiben und Ananasstückchen gleichmäßig belegen und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.



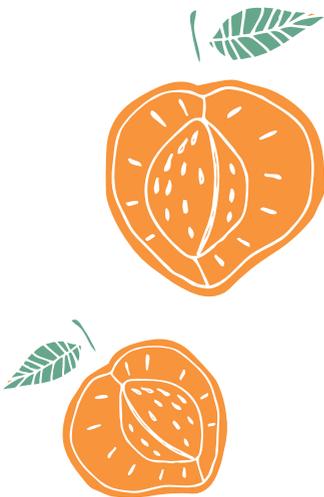
APRIKOSENSCHNITTEN

Zutaten für 20 Schnitten: 200 g Magerquark | 6 EL Milch | 8 EL Kokosöl | 3 EL Kokosblütenzucker oder Rohrzucker | 2 Eier | 100 g gehackte Mandeln | 300 g Dinkel-Vollkornmehl | 1 TL Weinstein-Backpulver | 2 kg Aprikosen | 2 EL geschälte Sesamsamen | 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone | 1/4 TL Zimtpulver | Öl für das Blech

1. Ofen auf 200° C vorheizen. Blech einfetten. Quark mit Milch, Öl und 2 EL Zucker verrühren. Eier trennen, Eigelbe unterrühren. 50 g Mandeln mit Mehl und Backpulver mischen. Hälfte unter die Quarkmasse rühren. Die andere Hälfte unterkneten. 30 Min. kühl stellen.

2. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Sesamsamen rösten. Eiweiße steif schlagen. Übrigen Fruchtzucker unter Rühren einrieseln lassen. Zitronenschale, Zimtpulver, übrige Nüsse und Sesamsamen unterheben.

3. Teig ausrollen. Nussmasse darauf geben, Aprikosen dachziegelartig darauf verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180° C) 30 Min. backen.



DIE MAMA-SCHOKOTORTE

glyxlich + vegan + weizenfrei

VEGAN



Zutaten & Zubereitung Schokokuchen:

Grundlage für diese feine Schokoladentorte ist ein Schokokuchen, der auch solo ein Genuss ist. 100 g Margarine, 50 g Reisschokolade, 50 g Zartbitterschokolade unter Rühren schmelzen, danach abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Mehl herrichten: 40 g Buchweizen und 50 g Vollkornreis fein mahlen 1 TL Backpulver dazu, 1 Prise Salz, Vanille, Orangenschale, 2 TL No egg (Eiersatz) mit 4 EL Orangensaft anrühren, mit 70 g Agavensirup süßen. Die abgekühlte Schoko-Margarine-Mischung mit den anderen Zutaten verquirlen, den Teig in eine kleine Springform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 180° ca 15 min backen. Unbedingt die Stäbchenprobe machen, der Kuchen soll nicht dunkel werden.

Der Kuchen ein paar Stunden, besser über Nacht abkühlen lassen, dann kann man ihn einmal durchschneiden. Für die Füllung brauchen Sie eine Schokocreme, auch die sollten sie schon am Vortag zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

Schokocreme:

150 g Reismilchkuvertüre im Wasserbad schmelzen, abkühlen lassen. 400 g Seidentofu 2-3 min auf höchster Stufe quirlen. Die abgekühlte Reismilchkuvertüre + 1 EL Kakaopulver + 1 EL Agavensirup dazugeben und nochmals verquirlen, die Schüssel abdecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Esslöffel dieser Mischung mit 50 Gramm der gemahlenden Mandeln, den gemahlenden Haselnüssen und der halben Banane mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten.

Das Fertigstellen der Torte ist ganz einfach

die Bodenplatte des Kuchens in die Springform legen, die Hälfte der Schokocreme daraufgeben, von der zweiten Kuchenplatte schneiden Sie eine dünne Schicht heraus, zerbröseln diese und stellen Sie beiseite. Die zweite Kuchenplatte auf die Creme legen, dann die restliche Creme darauf und zum Schluss streuen Sie die Kuchenbrösel darüber und schon ist der Maulwurfshügel fertig. Die Torte sollte noch ein paar Stunden im Kühlschrank durchziehen. Man kann natürlich auch die Schokocreme ohne Kuchen essen und mit frischen Früchten quasi als Schokomousse genießen. Sollten Sie eine Eismaschine besitzen, können Sie aus der Creme auch ein köstliches Eis zaubern.

DAS ZAUBER-ÖFCHEN

Der **Niedrigtemperaturofen Sedona** trocknet von A wie Ananas-Ringe bis Z wie Zucchini-Chips in Rohkost-Qualität. So bleibt ein Maximum an wichtigen Vitaminen und Nährstoffen im Dörrgut erhalten. Rawfood-Ofen mit 9 Einschüben, zwei unabhängigen Dörrbereichen und Flüster-Betrieb für geräuscharmes Trocknen.



DIE GLÜCKS-GARANTIE

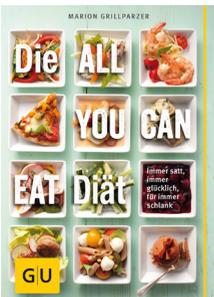
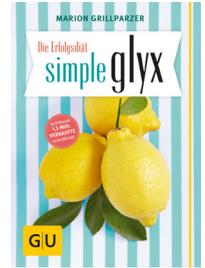
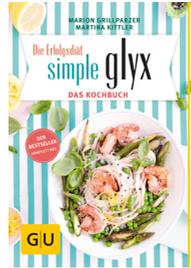
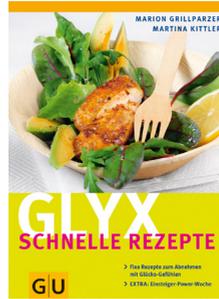
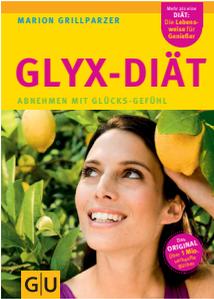
Kleine **Schokomanufaktur für Zuhause**. Jetzt mit den besten Zutaten die eigene Schokolade kreieren – raw, vegan, all-you-can-eat und xunt. In nur 20 Minuten! Das Starterset enthält neben den Grundzutaten auch ein Butterpfännchen, Schüssel, Stövchen, Geschenkverpackungen und 4 Formen. Ergibt 600 Gramm Schokolade.

DAS POWER-PULVER

Eiweiss-Formel 7 Plus von St. Helia. Speziell von Marion Grillparzer entwickelt. Protein-Konzentrat aus Erbsen- und Milcheiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit und sehr niedrigem GLYX (< 15). Frei von Farb-, Süß- und synthetischen Aromastoffen. Lactosefrei. Eine Dose, 560 ml, reicht für 14 Tage oder 56 Einzelportionen à 10 g (entspricht 8 g Eiweiß!). **Gibt es auch ohne Milcheiweiß, für Veganer.**



Gesundheitsrezepte müssen einfach sein!



BÜCHER

Buch-Tipps

Mehr von Marion Grillparzer

- > Simple Glyx. GU VERLAG
- > Simple Glyx – Kochbuch. GU VERLAG
- > Die All you can eat Diät. GU VERLAG
- > Simple Detox. GU VERLAG
- > GLYX-Kompass. GU VERLAG
- > Fit und schlank mit dem Mini-Trampolin. Südwest
- > myBook – 3 echte Kilo weg. Südwest
- > myBook – Vegan doch mal. Südwest
- > myBook – I feel good. Südwest

Mehr zum Thema Ernährung und Bewegung

- > Bartosch, Holle: myBook – Was mich bewegt. Südwest Verlag
- > Bode, T.: Die Essensfälscher. Fischer Taschenbuch Verlag
- > Davis, Dr. med. W.: Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht. Goldmann Verlag
- > Grimm, H.-U.: Garantiert gesundheitsgefährdend. Wie uns die Zucker-Mafia krank macht. Droemer
- > Guth, C./Hickisch, B./Dobrovicová M.: Grüne Smoothies. GU VERLAG
- > Kasper, H.: Ernährungsmedizin und Diätetik. Urban & Fischer Verlag

Infos & Hilfe

- > Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB): www.ugb.de
- > Infos für Verbraucher: www.lebensmittelklarheit.de *** www.foodwatch.de
- > GLYX-Datenbank auf Englisch: www.glycemicindex.com
- > Hilfe bei Essstörungen: www.bzga-essstoerungen.de
*** www.hungrig-online.de *** www.cinderella-rat-bei-essstoerungen.de
- > Einkaufsratgeber Fisch: www.greenpeace.de (unter Meere/Fischerei)
www.wwf.de (unter Aktiv werden/Tipps für den Alltag/Vernünftig einkaufen)

Internet-Links

Hier finden Sie Aktuelles zu den Themen Ernährung, Gesundheit und Fitness

- www.die-glyx-diaet.de *** www.was-wir-essen.de *** www.foodwatch.de ***
www.wissenschaft.de *** www.slowfood.de *** www.lifeline.de

IMPRESSUM

© 2015 Marion Grillparzer, München.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung von Marion Grillparzer.

1. Auflage 2015

Wichtiger Hinweis

Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Redaktion

Jutta Christoph, Marion Grillparzer, Gitta Pabst

Rezepte

Marion Grillparzer, Ökotrophologin, München

Gitta Pabst, Ökotrophologin, München

Carola Engler, Journalistin, München

Gestaltung & Fotos

Marcel Weber, **E** DESIGN/Astrid Reinbacher, Marion Grillparzer (Rest)

Werfen Sie einen Blick auf Marion Grillparzers Websites

www.die-glyx-diaet.de *** www.xunt.de

Infos & Forum:
www.die-glyx-diaet.de
Marions Blog:
www.xunt.de
Marion auf [facebook](#)
GLYX-Letter [abonnieren](#)

Fidolino GmbH

Hltsstraße 25, 81827 München

Email: info@fidolino.com

www.fidolino.com

TEL 0049-(0)89-40 26 81 35