



Annika Rogneby

## En ny trend: Lag dine egne sukkerfrie kaker og desserter

# Bakeglede uten sukker

## Velsmakende og sunne desserter

**Du kan også spise lavkarbo til dessert! Annika Rogneby har spist lavkarbo i snart fire år, og har opplevd mange positive helsegevinster. Men skulle det å spise lavkarbo bety å måtte si nei til kaker og desserter? Nei, ikke hvis du lager dem selv!**

Annika Rogneby ønsket å kombinere sin kjærlighet for baking med et sunt kosthold. Hun begynte å eksperimentere på kjøkkenet for å finne frem til ingredienser som både gir god helse og gode bakeresultater.

– Jeg elsker duften av nybakte kaker! Problemer er bare at det i hverdagen er sukkerfylte fristelser overalt, og hvor en man snur seg finner man hveteboller, kanelboller med melis eller sjokoladekaker. Selv når du baker på egenhånd er det vanskelig å finne frem til gode og sunne oppskrifter og ingredienser. Derfor ble jeg nødt til å ta saken i egne hender, forteller Rogneby.

*Bakeglede uten sukker* er trolig den første boken som viser hvordan du kan bake helt uten mel og sukker, og boken egner seg derfor spesielt bra for diabetikere og glutenallergikere.

Her er noen eksempler på Rognebys sunne oppskrifter:

- Myk kokoskake
- Safrankake
- Svensk kladdekake
- Peanøttkaker
- Ostekake med sitronsmak
- Nøttegodteri

Det kan lett bli veldig mye sukker i jula, så hvorfor ikke lage noen sunne og gode desserter selv? Forfatteren kommer til Norge i slutten av november for lansering.

Høyoppløst omslag, bilder og oppskrifter finnes på:  
[www.lillemaane.no/katalog](http://www.lillemaane.no/katalog) — husk kildehenvisning!

**Annika Rogneby**

**BAKEGLEDE UTEN SUKKER**

*Velsmakende og sunne lavkarbodesserter*