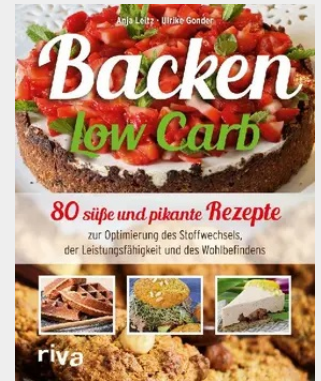


Backen Low Carb

80 süße und pikante Rezepte zur Optimierung des Stoffwechsels, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens

Kuchen, Kekse, Torten und Cracker haben in einer gesunden Ernährung nichts verloren – das glauben viele ernährungsbewusste Menschen. Doch Anja Leitz und Ulrike Gonder beweisen mit diesem Buch das Gegenteil. Wenn man Zucker, Mehl und andere industriell verarbeitete Billigzutaten weglässt und nur hochwertige Rohstoffe wie Kokosfett, Eier, Milch und Butter von Weidetieren, Nüsse und Nussmehle, Kakao, Honig, aber auch Gelatine bester Qualität verwendet, lassen sich leckere Kuchen, nahrhafte Brote und effektive Power-Riegel herstellen, die Körper und Geist optimal mit Nähr- und Wirkstoffen versorgen. Die Autorinnen verraten, warum sich welche Zutaten für das stoffwechseleoptimierende Low-Carb-Backen eignen und zu welcher Tages- und Jahreszeit die verschiedenen Backwaren vom Körper am besten verwertet werden. Das Buch enthält 80 farbig bebilderte Rezepte vom rustikalen Tomatenbrot über herrlich duftende Mascarpone-Zimt-Waffeln bis hin zur spektakulären Kokostorte für das Kaffeekränzchen am Sonntag – alle kohlenhydratarm und glutenfrei. Dieses köstliche Backwerk optimiert anstatt zu belasten! Mehr Informationen finden Sie unter: www.low-carb-fans.de

Kuchen, Kekse, Torten und Cracker haben in einer gesunden Ernährung nichts verloren - das glauben viele ernährungsbewusste Menschen. Doch Anja Leitz und Ulrike Gonder beweisen mit diesem Buch das Gegenteil. Wenn man Zucker, Mehl und andere industriell verarbeitete Billigzutaten weglässt und nur hochwertige Rohstoffe wie Kokosfett, Eier, Milch und Butter von Weidetieren, Nüsse und Nussmehle, Kakao, Honig, aber auch Gelatine bester Qualität verwendet, lassen sich leckere Kuchen, nahrhafte Brote und effektive Power-Riegel herstellen, die Körper und Geist optimal mit Nähr- und Wirkstoffen versorgen. Die Autorinnen verraten, warum sich welche Zutaten für das stoffwechseleoptimierende Low-Carb-Backen eignen und zu welcher Tages- und Jahreszeit die verschiedenen Backwaren vom Körper am besten verwertet werden. Das Buch enthält 80 farbig bebilderte Rezepte vom rustikalen Tomatenbrot über herrlich duftende Mascarpone-Zimt-Waffeln bis hin zur spektakulären Kokostorte für das Kaffeekränzchen am Sonntag - alle kohlenhydratarm und glutenfrei. Dieses köstliche Backwerk optimiert anstatt zu belasten! Mehr Informationen finden Sie unter: www.low-carb-fans.de



19,99 €
18,68 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783868837032
Medium: Buch
ISBN: 978-3-86883-703-2
Verlag: riva Verlag
Erscheinungstermin: 07.09.2015
Sprache(n): Deutsch
Auflage: Erscheinungsjahr 2015
Produktform: Gebunden
Gewicht: 845 g
Seiten: 224
Format (B x H): 197 x 244 mm

