Güldane Altekrüger

Abnehmen mit Brot und Kuchen

Leseprobe

Abnehmen mit Brot und Kuchen

von Güldane Altekrüger

Herausgeber: DplusA Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9
Backtipps 10
Zutaten und Utensilien 12

Brötchen

Helle Brötchen 16
Smarte Brötchen 18
Pfannenbrötchen 20
Quarkstangen 22
Honigbrötchen 24
Krustenbrötchen 26
Roggenbrötchen 28
Kraftbrötchen 30

Brot

Baguette 34
Apfel-Walnuss-Brot 36
Kraftbrot 38
Dinkel-Roggen-Brot 40
Grillbrot 42
Bananenbrot 44
Pfannenfladen 46
Pitabrot 48
Eiweißbrot 50

Inhaltsverzeichnis

Kuchen & Kekse

Apfelkuchen 54
Apple-Berry-Cake 56
Zebrakuchen 58
Schokotarte 60
Blaubeertorte 62
Marmorkuchen 64
Apfel-Möhren-Kuchen 66
Schichtkuchen 68
Zitronenkuchen 70
Käse-Himbeer-Kuchen 72
Rosinenmuffins 74
Berliner 76
Franzbrötchen 78
Schoko-Nuss-Muffins 80
Kinderküchlein 82
Tassenkuchen 84
Frühstückskuchen 86
Zitronen-Mandel-Plätzchen 88
Apfel-Mandel-Plätzchen 90
Ingwer-Orange-Plätzchen 92

Inhaltsverzeichnis

Pizza & Co.

Wölkchenpizza 96
Mini-Pizza 98
Käse-Kräuter-Taler/Apfel-Zimt-Taler 100
Allroundnester102
Falafelmuffins 104
Zucchinipesto 106

Naschen & Knabbern

Schoko-Amaranth-Tafel 110
Fruchtgummis/Joghurtgums 112
Himbeertraum 114
Schokopudding 116
Schokonusscreme 118
Knabbersticks 120
Brotchips 122
Käsecräcker 124

Die Wölkchenbäckerei 128

Güldane Altekrüger

Abnehmen mit Brot und Kuchen

Die Wölkchenbäckerei

128 Seiten, kart.
erscheint 2021

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de