

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
- Allroundnester 102
- 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