

# Clean Eating - Das Backbuch

## 50 Rezepte für natürliches und gesundes Backen

### Natürlich und gesund backen



- Die wichtigsten Fakten rund ums Trend-Thema "Clean Baking": Funktionsweise, Wirkung und Clean-Eating-taugliche Backzutaten
- 50 köstliche, naturbelassene Rezepte: Kuchen, Torten, Muffins, Kleingebäck sowie Süßes mit Obst und Gemüse
- Inklusive Rezepte, die ohne Backofen auskommen
- Jedes Rezept mit brillantem Foto, Angaben zu Zubereitungszeit und Nährwerten

Clean Eating ist DER neue Ernährungstrend! Denn immer mehr Menschen wollen gut und gesund essen, und das mit möglichst wenig industriell verarbeiteten Zutaten und ohne Lebensmittelzusätze in den Nahrungsmitteln. Das gilt nicht nur fürs Kochen, sondern auch fürs Backen. Beim Clean Baking stehen deshalb ebenfalls naturbelassene, frische Lebensmittel im Mittelpunkt, die auch genauso schmecken. Weißer Zucker, künstliche Süßstoffe und Weißmehl sind beim Clean Baking tabu. Dafür kommen natürliche Süßungsmittel und die unterschiedlichsten Vollkornmehle, Nüsse sowie hochwertige Fette und jede Menge Obst und Gemüse zum Einsatz. Unsere 50 Rezepte für fruchtige Kuchen, cremige Torten, luftig-lockere Muffins, knuspriges Gebäck und Cookies sind einfach, gesund und lecker, viele davon laktose- und glutenfrei, einige sogar vegan. Für Powersnacks wie Energieriegel und -bällchen sowie einige Kuchen

---

benötigen Sie nicht einmal einen Backofen. Freuen Sie sich auf ein unbeschwertes und abwechslungsreiches Backvergnügen, das nicht nur Spaß macht, sondern auch gut tut!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-6899-6

3,99 EURO