

Low Carb - Das große Backbuch

50 gesunde Backrezepte

Wenig Kohlenhydrate, viel Genuss!



- Die wichtigsten Fakten rund ums Thema Low Carb: wie es funktioniert, wie es wirkt, was man dazu braucht
- 50 köstliche Backrezepte mit Low-Carb-geeigneten Backzutaten
- Brot, Brötchen, herzhaft & süße Kuchen, Torten, Muffins, Cupcakes, Kleingebäck, Waffeln, Pancakes und meh
- Jedes Rezept mit Angaben zu Nährwerten und Zubereitungszeiten

ie möchten lecker backen und genießen? Dabei aber möglichst auf Kohlenhydrate verzichten? Dann ist Low Carb genau das Richtige für Sie! Ob Sie abnehmen oder Ihr Wohlfühlgewicht halten wollen: Mit einer kohlenhydratarmen Ernährung haben überflüssige Pfunde keine Chance. Da sich die meisten Kohlehydrate in weißen Mehlen und klassischem Haushaltszucker verstecken, kommen beim Low-Carb-Backen nur getreidefreie Mehle, alternative Süßungsmittel und Eiweißpulver zum Einsatz. Das spart bei Brot, Brötchen, Kuchen, Torten, Muffins, Waffeln & Co. jede Menge Kalorien, und das bei vollem Genuss! Freuen Sie sich auf 50 abwechslungsreiche Rezepte rund um süße und herzhaft Backwerke für jeden Tag und sagen Sie überflüssigen Kohlenhydraten den Kampf an. Sie werden sehen: Backen und Genießen muss keine Sünde sein.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

128 Seiten, Format EPUB

ISBN: 978-3-8155-6900-9

3,99 EURO