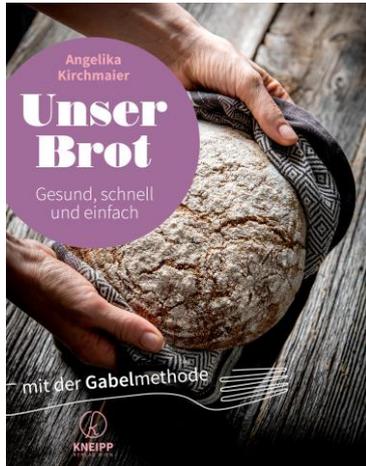


Unser Brot

Gesund, schnell und einfach mit der Gabelmethode

von Alexandra Gruber und Wolfgang Muhr



Alles in eine Schüssel, mit einer Gabel umrühren, fertig ist der Teig! Angelika Kirchmaier zeigt, wie man gutes Brot in Bioqualität ganz einfach selber bäckt: Alle Teige sind schnell gemacht, haben nur kurze Ruhezeiten und sind dank der von ihr entwickelten „Gabelmethode“ auch ohne Küchenmaschine schnell zusammengerührt. Jedes Rezept kann sowohl als klassischer Brotlaib als auch als Kleingebäck-Variante umgesetzt werden. Schritt-für-Schritt-Abbildungen und viele praktische Tipps und Tricks erleichtern das Nachbacken. Mithilfe von Nährwertangaben und Symbolen für ei- und milchfreie Rezepte finden auch Diabetiker, Nahrungsmittelallergiker und Schlankheitsbewusste auf einen Blick für sie geeignete Rezeptvarianten.

- Über 60 kreative Brotrezepte - salzig und süß
- Alle Rezepte als Brotlaib, Kleingebäck oder Fladen umsetzbar
- Auch für Ungeübte mit klaren Anleitungen zu jedem Rezept, Tipps und Tricks für sicheres Gelingen
- Gesunder Genuss: Rezepte aus Vollkornmehl, vegetarische und vegane Varianten
- Wissenswertes zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Die Autorin:

Angelika Kirchmaier ist Diätologin, Gesundheitswissenschaftlerin, ausgebildete Köchin, Touristikkauffrau und Autorin zahlreicher Bestseller zur gesunden Ernährung. Sie betreibt eine ernährungstherapeutische Praxis und gibt ihr Wissen an Fachhochschulen, in namhaften privaten und öffentlichen Institutionen und bei diversen öffentlichen Auftritten weiter. Seit über 15 Jahren präsentiert sie auf ORF Radio-Tirol wöchentlich Ernährungs- und Kochtipps. Sie gilt als Vorreiterin der gesunden Ernährung im Alltag und zählt zu den bekanntesten DiätologInnen Österreichs. Ihre Freizeit verbringt Angelika Kirchmaier am liebsten mit ihrem Mann und ihren Kindern in den Tiroler Bergen.
www.angelika-kirchmaier.at

Kneipp Verlag

Hardcover

19 x 24,5 cm | 168 Seiten | ISBN 978-3-7088-0714-0 | Preis: € 24,90 |

Erscheinungstermin: 2. Oktober 2017

Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu den Autoren her!

Bitte bei Rezension auch um Abdruck des Covers, das Sie online unter www.styriabooks.at downloaden können.

Rückfragehinweis:

Mag. Catharina Rosenauer

Presse | Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

E-Mail: catharina.rosenauer@styriabooks.at | Tel.: 01 512 88 08-83