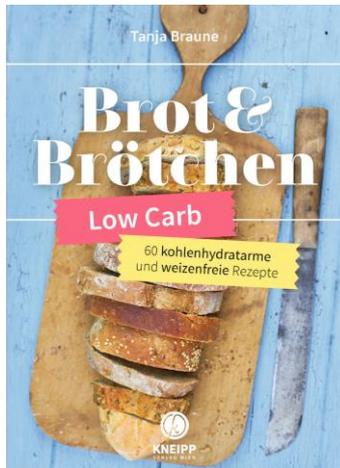


Brot & Brötchen Low Carb **50 kohlenhydratarme und weizenfreie Rezepte**

von Tanja Braune



Ein Zuviel an Kohlenhydraten steht im Verdacht, für eine Reihe von gesundheitlichen Problemen verantwortlich zu sein. Deshalb setzen immer mehr Menschen auf das Thema Low Carb. Der Low-Carb-Lifestyle ist gut in den Alltag zu integrieren, man kann sich satt essen, ist energiegeladener, und die Kilos purzeln dennoch.

Was vielen Anhängern nach einiger Zeit jedoch meistens fehlt, ist ein gutes Brot. Feines Gebäck ohne Weizenmehl & Co, geht das überhaupt? Ja, sagt Tanja Braune – und zeigt mit den Rezepten in diesem Buch, wie gut die Alternativen zum herkömmlichen Gebäck (und zu den sogenannten Eiweißbroten aus dem Handel) schmecken: Mit Topfen, Joghurt, Nüssen, Samen und Mehlen wie Mandel-, Leinsamen- oder Flohsamenschalenmehl hat sie über 60 – fast

kohlenhydratfreie – Rezepte kreiert. Ihre Brote und Brötchen sind einfach und schnell selbst gemacht und natürlich auch frei von künstlichen Zusatzstoffen, die sich in vielen Supermarktbroten finden.

Aus dem Rezeptteil

- Isländisches Kartoffelbrot
- Hoch-die-Tassen-Kraft-Brot
- Paläo-Nussstollen
- Kleiebrot mit Ballaststoff-Plus
- Fränkisches Bauernbrot
- California-Peanut-Minis
- Wolkenbrötchen
- Schwedisches Oopsie-Bread
- Ligurische Crescentinas
- Pikante Blumencracker

Die Autorin:

Tanja Braune ist Gesundheitsjournalistin und Ernährungsexpertin. Seit vielen Jahren schreibt sie Ratgeber über gesunde Ernährung. Durch die Arbeit am Bestseller „Die Darm-Diät“ ist sie nun auch auf den Low-Carb-Geschmack gekommen.

Kneipp Verlag
Klappenbroschur | 16,5 x 23,5 cm | durchgehend farbig
128 Seiten
ISBN: 978-3-7088-0721-8
€ 17,90

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 unseren Autoren her!

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