



Sweets ohne Zucker



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Sweets ohne Zucker

Inga Pfannebecker

Sweets ohne Zucker Inga Pfannebecker

 [Download Sweets ohne Zucker ...pdf](#)

 [Online lesen Sweets ohne Zucker ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Sweets ohne Zucker Inga Pfannebecker

144 Seiten

Pressestimmen

"Empfehlung!" (März 2016, backenmachtluecklich.de)

"70 geniale Rezepte" (Februar 2016, tina Koch- und Backideen)

"Raffinierte Rezept-Ideen" (Januar 2016, Bild der Frau Gesund essen)

"Das Buch fürs gesunde Naschen" (Januar 2016, bella) Kurzbeschreibung

Geht doch: Süßes ohne Zucker

Gesundes Naschen? Geht das? Mit dem Wissen und den Rezepten von Inga Pfannebecker schon!

Haushaltszucker macht uns schlaff und müde und der Körper verlangt nach immer mehr. Doch auf leckere süße Sachen muss niemand verzichten, wenn er die Alternativen kennt! Gesunde Süßungsmittel machen aus Kuchen und Co. keine Zuckerfallen.

Natürlich süß und sündhaft lecker

Gewusst, wie: Kokosblütenzucker und Konsorten süßen jede Speise auf natürliche Art. Eine ausführliche Warenkunde stellt die Zuckeralternativen von Reissirup bis schwarze Melasse vor. Nährstoff-Power erhält der Körper durch Zutaten, die jedes süße Gericht zum gesunden Sattmacher werden lassen: Rote Bete oder Süßkartoffeln machen Kuchen saftig, Nussmehle liefern gesunde Fette und Trockenfrüchte Ballaststoffe.

Kochbuch und Backbuch

Süßes für jede Tageszeit: Über 70 Rezepte für Desserts und Kleingebäck, Kuchen und Süßes zum Sattessen bringen Genuss ohne Reue. Viele Rezepte sind vegan, laktosefrei und glutenfrei und belasten weder Gesundheit noch Figur. Für die Extraportion Süße präsentiert Inga Pfannebecker auf Sonderseiten Rezepte fürs Frühstück, für Drinks, Snacks und Plätzchen. Egal ob Backbegeisterte, Dessertliebhaber oder Mittagsgenießer: Hier findet jeder Süßschnabel die richtige Leckerei, z.B.

Pflaumen-Buchteln mit Schoko-Nuss-Sauce

Ananas-Carpaccio mit Minzpesto

Strudel-Bonbons mit Aprikosen und Mohn

Gegrillte Feigen mit Joghurtcreme

Kokoseiscreme mit Pistazien

Zuckerfrei genießen

Backen ohne Zucker, Kochen ohne Zucker – und trotzdem süß

Große Warenkunde für alternative Süßungsmittel

Tipps gegen den süßen Heißhunger Über den Autor und weitere Mitwirkende

Inga Pfannebecker entdeckte ihre Liebe zum Genuss schon sehr früh – wahrscheinlich kein Zufall, wenn man in eine Winzerfamilie hinein geboren wird. Beim Studium der Ernährungswissenschaften in Gießen (Abschluss: Diplom-Ökotrophologin) eignete sie sich den theoretischen Background zum Thema Ernährung an. Ein Praktikum in der Versuchsküche und in der Redaktion der Zeitschrift „essen & trinken“ in Hamburg brachte viele neue Erfahrungen und bestärkten sie in dem Wunsch, als Food-Journalistin tätig zu sein. Als nächster Schritt in diese Richtung folgte nach dem Studium ein zweijähriges journalistisches Volontariat und mehrere Jahre Berufspraxis als Redakteurin im Redaktionsbüro der Food-Journalistin Dagmar von Cramm in Freiburg. Hier arbeitete Inga Pfannebecker auch zum ersten Mal an Buchprojekten mit. 2006 wechselte sie zu Bauermedia in Hamburg, wo sie erst als Redakteurin, später als Ressortleiterin die Food-, Ernährungs- und Diätseiten der Zeitschriften „tina“ und „Mein Lieblingsrezept“ betreute. Seit 2013 arbeitet Inga Pfannebecker von Amsterdam aus als freie Food-Journalistin, Redakteurin und Autorin für verschiedene Redaktionen und Verlage. Inga Pfannebecker ist Mitglied im Food Editors Club Deutschland, im Berufsverband Öcotrophologie e.V. und in der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Lesen Sie Sweets ohne Zucker von Inga Pfannebecker für online ebookSweets ohne Zucker von Inga Pfannebecker Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Sweets ohne Zucker von Inga Pfannebecker Bücher online zu lesen. Online Sweets ohne Zucker von Inga Pfannebecker ebook PDF herunterladenSweets ohne Zucker von Inga Pfannebecker DocSweets ohne Zucker von Inga Pfannebecker MobipocketSweets ohne Zucker von Inga Pfannebecker EPub