

Clean Eating - Das Backbuch

50 Rezepte

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 brilliantem Farbfoto, 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!

Autoreninfo:

Christina Wiedemann veröffentlichte bereits erfolgreich mehrere Bücher im Bereich Ernährung und Gesundheit. Ihre Liebe zum Thema bringt sie auch auf ihrem Blog www.mehrlebensqualitaet.com zum Ausdruck. Christina Wiedemann studierte an der TU München-Weihenstephan Ökotrophologie und ist zertifizierte Yoga-Lehrerin.

Zielgruppe:

Alle, die sich natürlich, gesund und ausgewogen ernähren wollen; alle, die abnehmen oder ihr Wohlfühlgewicht halten wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH
gebunden, mit zahlreichen farbigen Abbildungen
128 Seiten, Format 21 x 24 cm
ISBN: 978-3-625-17817-0
7,99 EURO