

Güldane Altekrüger

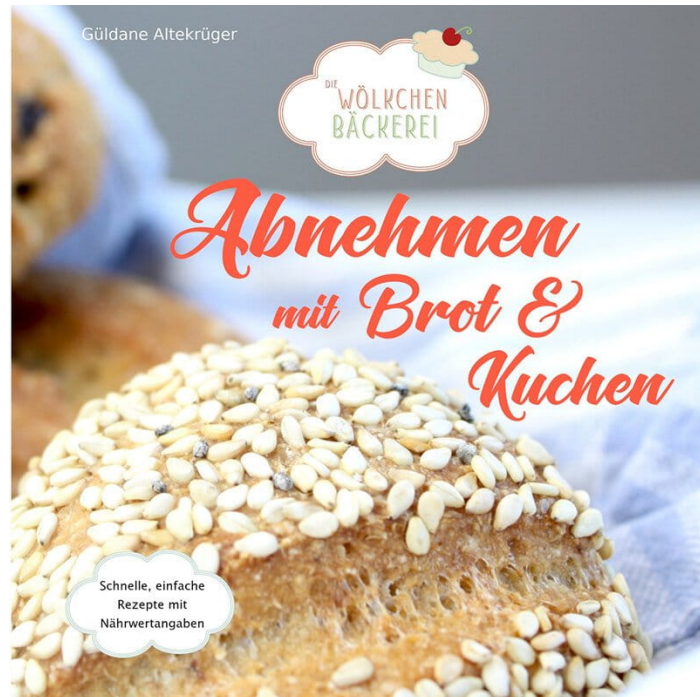
Abnehmen mit Brot und Kuchen

Leseprobe

[Abnehmen mit Brot und Kuchen](#)

von [Güldane Altekrüger](#)

Herausgeber: DplusA Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Backtipps	10
Zutaten und Utensilien	12

Brötchen

Helle Brötchen	16
Smarte Brötchen	18
Pfannenbrötchen	20
Quarkstangen	22
Honigbrötchen	24
Krustenbrötchen	26
Roggenbrötchen	28
Kraftbrötchen	30

Brot

Baguette	34
Apfel-Walnuss-Brot	36
Kraftbrot	38
Dinkel-Roggen-Brot	40
Grillbrot	42
Bananenbrot	44
Pfannenfladen	46
Pitabrot	48
Eiweißbrot	50

Inhaltsverzeichnis

Kuchen & Kekse

Apfelkuchen	54
Apple-Berry-Cake	56
Zebrakuchen	58
Schokotarte	60
Blaubeertorte	62
Marmorkuchen	64
Apfel-Möhren-Kuchen	66
Schichtkuchen	68
Zitronenkuchen	70
Käse-Himbeer-Kuchen	72
Rosinenmuffins	74
Berliner	76
Franzbrötchen	78
Schoko-Nuss-Muffins	80
Kinderküchlein	82
Tassenkuchen	84
Frühstückskuchen	86
Zitronen-Mandel-Plätzchen	88
Apfel-Mandel-Plätzchen	90
Ingwer-Orange-Plätzchen	92

Inhaltsverzeichnis

Pizza & Co.

Wölkchenpizza	96
Mini-Pizza	98
Käse-Kräuter-Taler/Apfel-Zimt-Taler	100
Allroundnester	102
Falafelmuffins	104
Zucchinipesto	106

Maschen & Knabbern

Schoko-Amaranth-Tafel	110
Fruchtgummis/Joghurtgums	112
Himbeertraum	114
Schokopudding	116
Schokonusscreme	118
Knabbersticks	120
Brotchips	122
Käsecracker	124

Die Wölkchenbäckerei	128
----------------------	-----

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Backtipps	10
Zutaten und Utensilien	12

Brötchen

Helle Brötchen	16
Smarte Brötchen	18
Pfannenbrötchen	20
Quarkstangen	22
Honigbrötchen	24
Krustenbrötchen	26
Roggenbrötchen	28
Kraftbrötchen	30

Brot

Baguette	34
Apfel-Walnuss-Brot	36
Kraftbrot	38
Dinkel-Roggen-Brot	40
Grillbrot	42
Bananenbrot	44
Pfannenfladen	46
Pitabrot	48
Eiweißbrot	50

Inhaltsverzeichnis

Kuchen & Kekse

Apfelkuchen	54
Apple-Berry-Cake	56
Zebrakuchen	58
Schokotarte	60
Blaubeertorte	62
Marmorkuchen	64
Apfel-Möhren-Kuchen	66
Schichtkuchen	68
Zitronenkuchen	70
Käse-Himbeer-Kuchen	72
Rosinenmuffins	74
Berliner	76
Franzbrötchen	78
Schoko-Nuss-Muffins	80
Kinderküchlein	82
Tassenkuchen	84
Frühstückskuchen	86
Zitronen-Mandel-Plätzchen	88
Apfel-Mandel-Plätzchen	90
Ingwer-Orange-Plätzchen	92

Inhaltsverzeichnis

Pizza & Co.

Wölkchenpizza	96
Mini-Pizza	98
Käse-Kräuter-Taler/Apfel-Zimt-Taler	100
Allroundnester	102
Falafelmuffins	104
Zucchinipesto	106

Maschen & Knabbern

Schoko-Amaranth-Tafel	110
Fruchtgummis/Joghurtgums	112
Himbeertraum	114
Schokopudding	116
Schokonusscreme	118
Knabbersticks	120
Brotchips	122
Käsecracker	124

Die Wölkchenbäckerei	128
----------------------	-----

Güldane Altekürger

Abnehmen mit Brot und Kuchen

Die Wölkchenbäckerei

128 Seiten, kart.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de