



Clean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!)

 **Download**

 **Online Lesen**

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

Clean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!)

Christina Wiedemann

Clean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!) Christina Wiedemann

 [Download Clean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte \(Iss dich ...pdf](#)

 [Online lesen Clean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte \(Iss dic ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Clean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!) Christina Wiedemann

128 Seiten

Kurzbeschreibung

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 brillantem 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! Über den Autor und weitere Mitwirkende

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.

Download and Read Online Clean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!) Christina Wiedemann #LXP7N0S5Z68

Lesen Sie Clean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!) von Christina Wiedemann für online ebookClean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!) von Christina Wiedemann 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 Clean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!) von Christina Wiedemann Bücher online zu lesen.Online Clean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!) von Christina Wiedemann ebook PDF herunterladenClean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!) von Christina Wiedemann DocClean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!) von Christina Wiedemann MobipocketClean Eating - Das Backbuch: 50 Rezepte (Iss dich gesund!) von Christina Wiedemann EPub