

[Download] S gesund: Backen ohne Zucker, Laktose, Eier und Weizen

S gesund: Backen ohne Zucker, Laktose, Eier und Weizen

Von Stefanie Reeb, Thomas Leininger

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #12175 in BcherMarke: Droemer/Knaur; Knaur Balance Verffentlicht am: 2015-10-01 Abmessungen: 10.55 x .79b x 8.66l, Einband: Gebundene Ausgabe 208 Seiten | File size: 63.Mb

Von Stefanie Reeb, Thomas Leininger : S gesund: Backen ohne Zucker, Laktose, Eier und Weizen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised S gesund: Backen ohne Zucker, Laktose, Eier und Weizen:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zu empfehlen! Von Ke.Ka. Habe dieses Buch meiner Schwester geschenkt, welche sehr viel wert auf eine gesunde u. zuckerfreie Ernährung legt! Sie ist mit dem Buch sehr zufrieden u. hat schon mehrere Kuchen nach den Rezepten des Buches gebacken - diese waren geschmacklich top! 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit viel Liebe gemachtes Buch Von Kunde Ich habe eine riesige Bchersammlung, doch dieses (und die anderen Bcher der Autorin) nehme ich immer wieder gerne zur Hand. Fr mich verbindet es sehr leckere, vielseitige Rezepte mit wunderschnen Fotos, die gleich Lust aufs Nachbacken machen. Wegen meiner vielen Unvertrglichkeiten bin ich auf "alternative" Rezepte angewiesen und daher sehr dankbar fr diese leckere Umsetzung einer z.T. gluten-, zucker-,

laktose- und tereiwefreien Kche. Ich habe fast alle Rezepte ausprobiert und sie sind immer gelungen und haben (bis auf kleine Ausnahmen) immer hervorragend geschmeckt (vor allem Zimtschnecken, Himbeercheesecake und Bratapfelkuchen kann ich nur empfehlen). Fr die Rezepte werden grere Mengen an Oliven- und Kokosl, Apfelmus, Ahornsirup und Dinkel- (od. glutunfreiem) Mehl bentigt - da diese Zutaten natrlich teurer als "herkmmliche" sind, muss man sich ber die hheren Kosten pro Kuchen im Klaren sein. Wer wie ich jedoch auf Alternativen angewiesen ist oder einfach Interesse an gesundem Backen mit Genuss hat, wird das sicher in Kauf nehmen und ist mit dem Buch gut beraten. Fnf Sterne fr Frau Reeb - und ihren Mann, der wirklich tolle Fotos schiet! 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bewundernswert kreativ, appetitlich, vielseitig aber man sollte Kokos mgen Von mennoe In unserer Familie ist niemand darauf angewiesen, ohne Weizen, Laktose etc. zu essen, aber ich probiere gern neue Sachen aus, vor allem, wenn sie gesund UND lecker sein sollen. Das Konzept und die Rezepte von Frau Reeb fallen darunter und sind bewundernswert kreativ und vielfltig, man sprt die Sorgfalt, mit denen sie entwickelt wurden. Die Fotos sind ausnahmslos appetitlich, das ganze Buch sehr schn gestaltet. Inzwischen habe ich auch so einiges ausprobiert an Keksen und Kuchen. Funktioniert haben die Rezepte alle (keine Selbstverstndlichkeit!), viele finde ich auch lecker, z.B. die Erdnuss-Cookies, Mandelkekse, die Mini-Gugelhupfe mit Schoko Rosmarin, die Johannisbeer-Hafer-Scones Klassisch s, wie man das von Zuckergebck kennt, sind die, das sollte man vielleicht dazu sagen, jedoch nicht, auch nicht mit Ahornsirup etc. (aber von der berse will man ja auch wegkommen). Nicht begeistern konnten mich persnlich die Rezepte, in denen viel Kokosl und/oder Kokosmilch drin sind, Frau Reeb's Fett und Milch(ersatz) der Wahl. Der Kokosgeschmack ist dann fr mein Empfinden stets zu dominant, ob in Trubles-Tarte, Apfel-Rosmarin-Kuchen oder Schokoladenkuchen, und dass die am Ende vornehmlich nach Kokos schmecken statt nach Obst oder Schoki, ist leider so gar nicht mein Ding. Wer das mag, hat hier natrlich einen tollen Rezeptfundus. Und: Das Olivenl in vielen Rezepten ersetze ich lieber durch ein geschmacklich neutrales l (wie Frau Reeb selbst auf ihrem Blog als Mglichkeit nennt), denn auch hier ist mir das Ergebnis sonst hufig zu ungewhnlich. Alles in allem aber ganz groartig, dass sich jemand so viel Mhe macht, gesunde Gebckalternativen zu entwickeln! Auch das Wellcuisine-Buch mag ich sehr - und bin gespannt auf das neue Weihnachts-Backbuch. Das werde ich auf jeden Fall auch ausprobieren.

Produktbeschreibung Backen ohne Zucker, Laktose, Eier und Weizen Gebundenes Buch Ganz dem Rhythmus der Natur und den Jahreszeiten folgend, prsntiert die leidenschaftliche Bckerin kstlich vegane Rezepte fr Soul-Cakes und -Cookies, die dem Gaumen und der Seele guttun. Dabei bercksichtigt sie die heilende Wirkung der verwendeten Kruter und Pflanzen und gibt Back-Empfehlungen zur Steigerung des persnlichen Wohlbefindens.

Pressestimmen "Aber mal vom praktischen Nutzen dieses Wohlflh-Werkes abgesehen, ist es allein schon eine Freude, darin herumzubltern, die vielen schnen und leckeren Bilder zu betrachten und ein wenig zu schm kern. Auch so wirkt die Wellcuisine." Veggie Journal, 01.12.2015 "Die Rezepte von Stefanie Reeb sind einfach nur gttlich!" Cosmopolitan.de, 30.09.2015 "Megalecker!" InStyle, 01.03.2016 Kurzbeschreibung Ganz dem Rhythmus der Natur und den Jahreszeiten folgend, prsntiert die leidenschaftliche Bckerin kstlich vegane Rezepte fr Soul-Cakes und -Cookies, die dem Gaumen und der Seele guttun. Dabei bercksichtigt sie die heilende Wirkung der verwendeten Kruter und Pflanzen und gibt Back-Empfehlungen zur Steigerung des persnlichen Wohlbefindens. ber den Autor und weitere Mitwirkende Stefanie Reeb ist leidenschaftliche Kchin, Foodbloggerin und ganzheitliche Ernhrungsberaterin. Wegen zahlreicher Lebensmittelunvertrglichkeiten in ihrer Jugend beschftigte sie sich schon frh mit gesunder Ernhrung und entwickelt seitdem leckere Rezepte, die Krper und Seele guttun. In ihrem Ernhrungs- und Lifestylekonzept Wellcuisine verbindet sie ihr fundiertes Wissen und ihre Leidenschaft fr gutes Essen zu einer neuen, umfassenden Sicht auf Ernhrung und Gesundheit. Auf ihrem Foodblog www.wellcuisine.net verffentlicht sie wchentlich gesunde und leckere Rezepte und Wellnesstipps. In ihren Bchern schreibt sie ber eine natrliche Ernhrung mit einer Extraportion Genuss. Thomas Leininger ist Diplom-Fotodesigner und Journalist und seit 1996 selbstndig. Der Sohn eines Imkers war Barkeeper, Schichtarbeiter und Zeitungsredakteur, bevor er als Fotograf bekannt wurde und zahlreiche Preise gewann. Die Lust zu entdecken und die Suche nach wahrer Schnheit prgen seine Arbeit in Bildern, die berhren und Bestand haben. www.leiningerfotografie.de