

Presseinformation

Inga Pfannebecker

Schlankmacher-Brote

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 60 Seiten
 Format: 16,50 x 20 cm
 Preis: 9,99 € (D)/ 10,30 € (A)/ 13,50 sFr
 ISBN: 978-3-8338-7347-8
 Erscheinungsdatum: Februar 2020

 Auch als eBook erhältlich.



Brotgenuss ohne Reue: Die besten Rezepte zum Satt- und Schlankwerden.

Knusprige Brötchen und duftendes Brot – da kann keiner widerstehen! Aber was ist, wenn man das ein oder andere Kilo abnehmen möchte ... bedeutet das Verzicht auf Fladenbrot, Körnerbrötchen & Co.? Im Gegenteil! Alle Rezepte im KüchenRatgeber Schlankmacherbrote haben das besondere Schlank-Plus: Sie punkten mit extra vielen Ballaststoffen, sind vollwertig, besonders kalorienarm oder proteinreich. Und in vielen Teigen versteckt sich eine große Portion Gemüse – so geht Genuss auf gesunde Art und Weise. Auch bei einer Diät ist Brot daher kein Tabu mehr – und mit knusprigem Möhrenbrot, würzigen Mehrkornbrötchen oder luftigem Hefezopf können Sie sich nicht nur satt, sondern sogar schlank schlemmen!

Inga Pfannebecker ist Oecotrophologin und Autorin vieler erfolgreicher Kochbücher. Sie hat ein feines Händchen für einfache Gerichte mit besonderem Dreh. Sie liebt knuspriges Brot – aber bitte ohne schlechtes Gewissen! Ihre besten gesunden und abnehmfreundlichen Brotrezepte verrät sie in diesem KüchenRatgeber.