



Raffiniert ist hier nicht der Zucker

Gesundes Backen ohne Zucker und Weizenmehl



Beate Strecker
40 Low-Carb-Kuchen aus 1 Teig
Ca. 112 Seiten
€ [D] 14,99 | € [A] 15,50
ISBN 978-3-89883-821-4
ET: 7. September 2018
ZS Verlag

„Aus 1 mach 40“: Das ist die neue Formel für alle Low-Carb-Bäcker. Denn ab jetzt braucht man nur noch einen Grundteig, um daraus mit ein paar Extras im Handumdrehen die leckersten Kuchen zu zaubern. Das Beste: Lediglich 6 Zutaten rührt Low-Carb-Expertin Beate Strecker für ihren Wunderteig zusammen – um ihn dann unglaublich vielfältig und kreativ abzuwandeln: Mal kommt zusätzlich Kakao in den Teig, mal wird er mit Nüssen verfeinert, mit Obst belegt oder mit Quark gefüllt. Für festliche Anlässe kommt der magische Teig als Torte auf den Kaffeetisch, und wenn viele mitessen möchten, verwandelt er sich im Nu in schnelle, aber leckere Schnitten. Ob Schoko-, Marmor-, Kirsch- oder Weihnachtskuchen: Alles gelingt wie von Zauberhand! Dazu gibt es viele Tipps und Rezeptideen für Toppings, Cremes und Gebäck, denn auch Muffins und Cake Pops gelingen mit dem Wunderteig selbst Backanfängern. Einfacher, stressfreier und köstlicher war Low-Carb-Backen noch nie!

Seit die Autorin Beate Strecker weniger Kohlenhydrate zu sich nimmt, fühlt sie sich fitter, hat ein besseres Blutbild und sogar 20 Kilogramm abgenommen. In ihren Low-Carb-Kochbüchern verrät die gelernte Bürokauffrau Rezepte zum Nachmachen für jeden. Das Besondere daran: Keiner muss dafür einen ganzen Küchenschrank voller Zutaten anlegen oder stundenlang an Herd und Ofen verbringen. Die Devise lautet ganz pragmatisch: „Wenig Aufwand, viel Geschmack.“



© privat