



Backwerk ohne Mehl und Zucker - Low Carb Kekse zum Advent

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 9 Dez 2015 - 15:02

In der Adventszeit verwandelt sich die Küche in eine Weihnachtsbäckerei. Kinderherzen schlagen höher, wenn der Duft von Weihnachtsplätzchen durch das ganze Haus zieht. Der Ofen glüht für Lebkuchen, Stollen und Kekse auf Hochtouren.

In den meisten Rezepten stecken die Zutaten Mehl und Zucker, dass das auch ohne diese Zutaten funktionieren kann, zeigt die Autorin Jutta Schütz in ihrem Werk „Kekse zum Advent“. Für Diabetiker sind diese Leckereien besonders gut geeignet, weil der Blutzuckerspiegel durch den Verzehr nicht in die Höhe schnell.

Im Backbuch sind alle Rezepte nach dem Low Carb Prinzip entstanden. Falls Sie das Ernährungsprinzip „Low Carb“ nicht kennen, hier eine kleine Erklärung dazu: Eine „kohlenhydratarme Ernährung“ vermindert die Ausschüttung des Insulins und hält somit den Blutzuckerspiegel konstant. Nicht nur für Diabetiker, auch für Menschen mit Verdauungsschwierigkeiten eine wichtige Erkenntnis in Sachen gesunde Ernährung

Kekse zum Advent

Autorin: Jutta Schütz

A. S. Rosengarten-Verlag

ISBN 978-3-9816165-9-0

EURO 9,90

Kurzbeschreibung: 57 Backrezepte zum Advent und Weihnachten (und für das ganze Jahr) ohne Mehl und ohne Zucker, somit auch für Diabetiker geeignet. Und dazu reicht die Autorin Geschichten zum Advent, vom Nikolaus, ums Weihnachtsessen und sie beantwortet uns die Frage, warum es Weihnachten gibt.

Im folgendem Low Carb Kochbuch finden Sie kohlenhydratarme Rezepte, passend zu jeder Jahreszeit. Mit diesem großen Kochwerk bekommen Sie 555 ausgewählte Low Carb Kochanleitungen, bestehend aus Schweine-, Rind-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleischgerichte, zusätzlich exotische Fleisch- und Fischgerichte. Außerdem stehen Ihnen eine große Auswahl an Salat, Suppen und vegetarische Rezepte zur Verfügung. Jede Menge Süßspeisen für Zwischendurch und Backwerk erwarten Sie.

Kochbuch: LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz & Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

© 2015 Text: Autorin Sabine Beuke



Nur mit ausdrücklicher und schriftlicher Genehmigung dürfen Inhalte dieser Pressemeldung in irgendeiner Form kopiert, manipuliert und veröffentlicht werden. Komplettzitate sind – auch bei Angabe der Quelle – nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung erlaubt. Bei Interesse an der Nutzung von Inhalten kontaktieren Sie bitte Autorin Sabine Beuke.

Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: www.sabinebeuke.de [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:30): <http://medkom24.eu/node/20959>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>