



## Low Carb auf Saarländisch

Von *Schuetz*

Erstellt am 10 Mai 2019 - 08:45

LOW CARB (kohlenhydratarm) Rezepte aus dem Saarland.

Bei der Low Carb-Ernährung (LC) handelt es sich um eine langfristige, gesunde und bewusste Ernährungsumstellung und es kommt auch nicht zu dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt oder Heißhunger. Kurz erklärt: Low Carb heißt "Wir essen weniger Kohlenhydrate".

LOW CARB (kohlenhydratarm) Rezepte aus dem Saarland - Hauptsach gudd gess (alle Rezepte für zirka 3 Personen) Zum Beispiel:

Lebacher Lyoner-Kuchen

Zutaten:

1 Ring Lyoner (Fleischwurst) in sehr kleine Würfel schneiden

400 g Bratwurstbrät, 250 g Brät vom Leberkäse

200 g Gouda-Käse geraspelt

1 Stange Lauch in dünne Ringe schneiden

1 Möhre fein raspeln, 1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe sehr fein schneiden

Zubereitung:

Die ganze Masse in eine große Schüssel geben und mit den Händen mischen und in eine Kastenform (mit Butter eingefettet) geben. Bei 175 Grad 1 ½ Stunden im Backofen ausbacken.

Buchdaten:

Saarländisches LOW CARB

Kohlenhydratarmer Ernährung

Autorin: Jutta Schütz

ePUB - 4,9 MB

DRM: Wasserzeichen

ISBN-13: 9783741296697

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 24.10.2016

Sprache: Deutsch

Wer sich auf eine Low Carb Ernährung umstellen möchte, informiert sich mit dem Buch:

Die sanfte Umstellung auf Low Carb

Für Einsteiger - Theorie und Praxis (mit 108 Rezepten)



Autorin: Jutta Schütz

Paperback - 212 Seiten

ISBN-13: 9783752849141

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 30.04.2018

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 8,99 € E-BOOK 7,99 €

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2019 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuauf Autoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:16):** <http://medkom24.eu/node/23988>

### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>



## **Low Carb auf Saarländisch**

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---