



## Low Carb vereinigt sich mit der vegetarischen Küche

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 19 Aug 2016 - 08:55

Zwei Kochrichtungen gehen eine Verbindung ein - Kohlenhydratarme und vegetarische Küche ist gleich das Kochbuch „Vegetarisches LOW CARB“. Die Autorinnen Sabine Beuke und Jutta Schütz stecken hinter diesem Kochbuchprojekt. Mehrfach haben die Autorinnen bewiesen, dass ihre Kochbücher immer etwas Besonderes sind. Immer wieder schaffen es ihre gemeinsamen Kochbücher auf die Bestsellerranglisten. Jetzt überraschen sie Hobbyköche und gesundheitsbewusste Esser mit diesem neuem Werk.

Beide Autorinnen sind in Sachen gesunder Ernährung in verschiedenen Medien unterwegs, und haben sich zur Aufgabe gemacht Ernährungswissensdefizite auszugleichen. Sie möchten Aufklärung leisten, aufrütteln und zum Nachdenken bewegen. Ihre Bücher sind in der Fachwelt von einigen Ernährungsmedizinem bekannt, die sich mit der Thematik „kohlenhydratarme Ernährung“ beschäftigen und mittlerweile sogar weiterempfehlen.

Das Kochbuch bietet 50 vegetarische Rezepte mit wenigen Kohlenhydraten, besonders geeignet für Diabetiker.

Kochbuch: Vegetarisches LOW CARB

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-8423-8317-3

Euro 4,96

Kurzbeschreibung: Low Carb (Kohlenhydratarme Ernährung) korrigiert den gestörten Stoffwechsel und der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Viele Gemüsesorten sind richtige Multi-Gesundheitstalente. Sie hemmen Entzündungen, stärken das Immunsystem und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Über die Autorinnen:

Jutta Schütz wurde in Lebach (Saarland) geboren. Mit ihrem ersten Bestseller „Plötzlich Diabetes“ (2008) gilt die Autorin bei Kritikern als Querdenkerin. 2010 startete sie mit ihren Gesundheitsbüchern ihr Pilotprojekt in Bruchsal und später bei der VHS in Wolfsburg. Sie hat bis heute über 60 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Als Journalistin schreibt Schütz für Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment.

Mehr Infos finden Sie auf der Webseite der Autorin: [www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [1]

Sabine Beuke wurde in Bremen geboren. Neben ihrem Beruf als Betreuerin in sozialen Bereichen ist sie seit 2009 mit der Veröffentlichung ihres Buches „unhaltbare Zustände“ auch Buchautorin. Im Dezember 2009 kam ihr erstes elektronisches Kochbuch in den Buchhandel: „Internationale -Low Carb- Gerichte“. Als Autorin und Schriftstellerin begibt sie sich auch auf einen journalistischen Weg und schreibt über Ernährung und gesundheitliche Themen für verschiedene Internet-Presseportale und diverse Netzwerke.

Mehr Infos finden Sie auf der Webseite der Autorin: [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [2]

© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait



Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:40):** <http://medkom24.eu/node/21664>

### Links:

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

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

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