



## Muffins ohne Zucker

Von *Schuetz*

Erstellt am 10 Mai 2019 - 08:46

Muffins sind kleine Küchlein in verschiedensten Geschmacksrichtungen. Die vielfältigen Varianten finden schnell eine Vorliebe für jeden Geschmack, sie sind so gesund, wie Sie sie haben möchten.

Ob Sie Ihre Muffins süß oder pikant genießen möchten, sie sind köstlich und einfach zubereitet.

Es gibt Muffins mit Nüssen oder Früchten, so gut wie alles, was in die speziellen Förmchen passt, kann zu Muffins verarbeitet werden. Auch für pikante Muffins bieten sich viele Möglichkeiten.

Muffins sind klein und handlich und somit leicht zu transportieren. In Papierförmchen gebacken, sind sie besonders gut unterwegs verzehrbar

In diesem Buch geht es um Low Carb Muffins und Low Carb ist der Ernährungsstil, der weitgehend auf Kohlenhydrate verzichtet. Wohlfühlen ist bei Low Carb sehr wichtig und es geht dabei mehr um eine Lebensart als eine Diät. Low Carb setzt mehr auf Genuss und Schlemmen und nicht auf Hunger.

Buchdaten:

Low Carb Muffins

Süß & herzhaft

Autorin: Jutta Schütz

ISBN-13: 9783752851342

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 07.05.2018

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 3,99 € E-BOOK 2,99 €

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".

Es ist schon eine Lebensumstellung, kohlehydratarm zu essen, besonders im Kreise der Familie und bei Freunden werden die Essgewohnheiten anfangs kritisiert und in Frage gestellt. Die kohlenhydratarne Ernährungsform "Low Carb" ist ein großer Schritt in Richtung eines wesentlich gesünderen Lebens und ein Weg aus dem größten Ernährungsdilemma unserer Zeit, denn letztendlich kommt es darauf an, was aus der Nahrung herausgeholt wird, und das kann ganz unterschiedlich sein. Eine gesunde Ernährung heißt vor allem möglichst natürliche und abwechslungsreiche Kost und wer auf die Kohlenhydrate in der Ernährung achtet, braucht keine Diät.

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/23989>

**Links:**

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

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

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