

# Güldane Altekrüger Abnehmen mit Brot und Kuchen

Extrait du livre

[Abnehmen mit Brot und Kuchen](#)

de [Güldane Altekrüger](#)

Éditeur :



<https://www.editions-narayana.fr/b29177>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<https://www.editions-narayana.fr>



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Backtipps	10
Zutaten und Utensilien	12

## Brötchen

Helle Brötchen	16
Smarte Brötchen	18
Pfannenbrötchen	20
Quarkstangen	22
Honigbrötchen	24
Krustenbrötchen	26
Roggenbrötchen	28
Kraftbrötchen	30

## Brot

Baguette	34
Apfel-Walnuss-Brot	36
Kraftbrot	38
Dinkel-Roggen-Brot	40
Grillbrot	42
Bananenbrot	44
Pfannenfladen	46
Pitabrot	48
Eiweißbrot	50

# *Inhaltsverzeichnis*

## *Kuchen & Kekse*

Apfelkuchen	54
Apple-Berry-Cake	56
Zebrakuchen	58
Schokotarte	60
Blaubeertorte	62
Marmorkuchen	64
Apfel-Möhren-Kuchen	66
Schichtkuchen	68
Zitronenkuchen	70
Käse-Himbeer-Kuchen	72
Rosinenmuffins	74
Berliner	76
Franzbrötchen	78
Schoko-Nuss-Muffins	80
Kinderküchlein	82
Tassenkuchen	84
Frühstückskuchen	86
Zitronen-Mandel-Plätzchen	88
Apfel-Mandel-Plätzchen	90
Ingwer-Orange-Plätzchen	92

# Inhaltsverzeichnis

## *Pizza & Co.*

Wölkchenpizza	96
Mini-Pizza	98
Käse-Kräuter-Taler/Apfel-Zimt-Taler	100
Allroundnester	102
Falafelmuffins	104
Zucchinipesto	106

## *Maschen & Knabbern*

Schoko-Amaranth-Tafel	110
Fruchtgummis/Joghurtgums	112
Himbeertraum	114
Schokopudding	116
Schokonusscreme	118
Knabbersticks	120
Brotchips	122
Käsecracker	124

Die Wölkchenbäckerei	128
----------------------	-----



Guldane Altekrüger

[Abnehmen mit Brot und Kuchen](#)

Die Wölkchenbäckerei

128 pages, broché

publication 2021



**acheter maintenant**

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)