

# Güldane Altekrüger

## Abnehmen mit Brot und Kuchen

Leseprobe

[Abnehmen mit Brot und Kuchen](#)

von [Güldane Altekrüger](#)

Herausgeber: DplusA Verlag



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# *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

## *Naschen & Knabbern*

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

Die Wölkchenbäckerei 128

Güldane Altekrüger

## Abnehmen mit Brot und Kuchen

Die Wölkchenbäckerei

128 Seiten, kart.  
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)