

Presseinformation

Anne Bieback/ Christiane Wolfram

Süßer Vollwert-Genuss

Pralinen, Kuchen und Desserts

Bei den süßen Leckereien, die nach Rezepten aus diesem Buch entstehen, kann man zugreifen, ohne befürchten zu müssen, seiner Gesundheit zu schaden. Die Autorinnen sind beide erfahrene Gesundheitsberaterinnen und verraten, wie man aus natürlichen und vitalstoffreichen Zutaten Kuchen, Torten, Desserts und viele weitere süße Versuchungen zaubern kann, die köstlich schmecken, obwohl sie ohne verarbeitete Bestandteile wie Industriezucker oder weißes Mehl auskommen.

Neben Rezepten enthält dieses Buch zahlreiche Tricks aus der Vollwertküchenpraxis, sowie eine Einführung in die Grundlagen der vitalstoffreichen Vollwertkost. Mit Rezepten, wie z.B. für Dampfnudeln, Crepes, Kirschtorten oder Eiskonfekt, fällt es leicht, die ganze Familie und sogar Sceptiker von der gesunden Ernährungsphilosophie zu überzeugen. Hinzu kommt, dass alle Rezepte leicht zu realisieren sind.

Aus dem Inhalt

- Einführung in die vitalstoffreiche Vollwertkost
- Rezepte für:
 - Torten und Kuchen
 - Plätzchen und Kleingebäck
 - Pralinen und Konfekt
 - Desserts und Eiskremes
 - süße Brote, Brötchen, Brotaufstriche

Über die Autorinnen

Anne Bieback lernte als Hobbyköchin in einem Ernährungsberatungskurs die vitalstoffreiche Vollwertkost kennen und spürte am eigenen Körper, dass diese Ernährungsumstellung für vielmehr Vitalität und Lebensqualität sorgte. Heute gibt die ausgebildete Gesundheitsberaterin Kurse für gesunde Ernährung, hält Vorträge und bietet Einzelberatungen an.

Christiane Wolfram hat schon als Kind gern in der Küche geholfen. Als ihr Sohn an Neurodermitis erkrankte, stellte sie die Ernährung der Familie auf vitalstoffreiche Vollwertkost um. Seit 2001 gibt die ausgebildete Gesundheitsberaterin Kochkurse, bietet Einzelberatung an und hält Vorträge. Beide Autorinnen leben im Norden Schleswig-Holsteins.

Bibliografische Daten

Anne Bieback/Christina Wolfram

Süßer Vollwert-Genuss. Pralinen, Kuchen und Desserts

96 Seiten, 21 x 23 cm, durchgehend farbig illustriert, Klappenbroschur

avBUCH/CADMOS, ISBN: 978-3-8404-7022-6

Preis: EUR 19,99

Diese Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich:

Für Deutschland und andere Länder:

(0043) 01 982 33 44-491 oder www.avbuch.at

(0049) 04151 879 07-0 oder www.cadmos.de

CADMOS

Möllner Straße 47
21493 Schwarzenbek
Deutschland

Presse: Inga Wulf
Tel.: 0049 4151 879 07-22
Fax: 0049 4151 879 07-12
Email: presse@cadmos.de
Rezensionen: presse@cadmos.de



avBUCH

Sturzgasse 1a
1141 Wien
Österreich
Presse: Martina Kiss
Tel.: 0043 1 982 33 44-491
Fax: 0043 1 982 33 44-459
Email: m.kiss@avbuch-cadmos.at
Rezensionen: presse@avbuch-cadmos.at

