



SABINE WITZKE

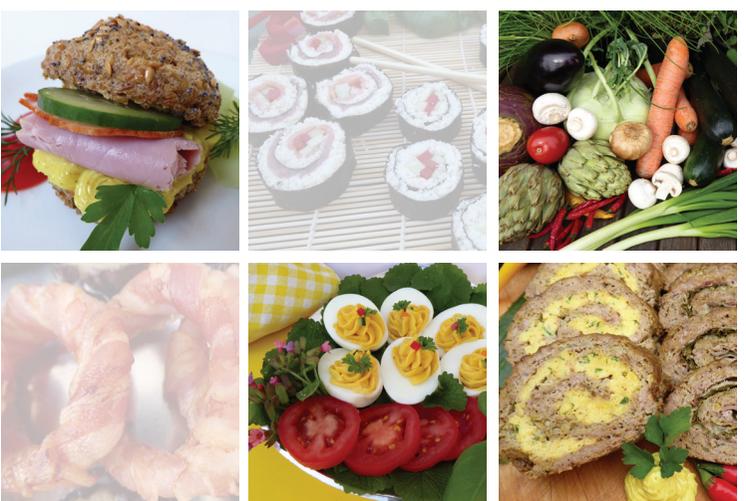
LOW CARB

GESUNDE LECKEREIEN

„OHNE“

Kohlenhydrate

Genießen und Naschen ohne Zucker und Mehle
Mit Kohlenhydratampel



Für weitere Informationen zum Buch:
www.sabinewitzke.de

ISBN: 978-3-95631-588-6
163 Seiten / 14,90 €

Shaker Media GmbH
Kaiserstr. 100
52134 Herzogenrath

www.shaker-media.de
info@shaker-media.de

Tel.: 02407 / 95 96-40
Fax: 02407 / 95 96-49

SHAKER™
media
Kaiserstr. 100
52134 Herzogenrath

Nutzen Sie auch unser
Online-Angebot



® Onlinekatalog
® Buchbestellungen
® E-Books
® Informationen zu Publikationen

www.shaker-media.de
info@shaker-media.de



LOW CARB

GESUNDE LECKEREIEN

„OHNE“

Kohlenhydrate

Lecker und gesund, ein wahres Geschmackserlebnis, so sind hier die Rezepte.

**Die Besonderheit:
Dieser Genuss ist „ohne“ Kohlenhydrate –
LOW CARB bis NO CARB**

In diesem Buch wurden einzigartige Rezepte für die LOW CARB oder NO CARB Ernährung zusammengestellt. Einige Rezepte sind auch ohne Milchprodukte.

NEU: Einzigartige süße Gemüsespeisen als Nachtisch!

Mit der praktischen Kohlenhydratampel, die gleich zu jedem Rezept die Kohlenhydratmengen anzeigt!

Ideal für LOW CARBLER, Diabetiker, Allergiker oder für Gesundheitsbewusste, die abnehmen wollen. Es entsteht kein Jo-Jo- Effekt, da man hier auf Süßes nicht verzichten muss.



Sabine Witzke ist Körpertherapeutin, Ernährungsexpertin, Lehrerin und eine kreative Künstlerin. Sie begleitet die Menschen ganzheitlich und neben Musik und Kunst gehörte schon immer Kochen und Backen zu ihren Leidenschaften. Sie entwickelte neue Rezepte und bietet Kochkurse und Ernährungsvorträge an, um ihr Wissen weiterzugeben.

Vor ca. 10 Jahren begann sie aus Überzeugung für eine gesündere Ernährung auf Kohlenhydrate weitestgehend zu verzichten. Doch da sie leckeres Essen und auch Süßes liebt, kreierte sie dazu neue Rezepte und schrieb 2013 ihr erstes Buch: *Süße Leckereien „ohne“ Kohlenhydrate*.

Hier in diesem zweiten Buch wurden die Rezepte erweitert und auch die pikanten Varianten aufgeschrieben. Einzigartige Rezepte sind entstanden.

Diese Rezepte können auch Sie schnell backen, kochen und zubereiten.

BESTELLUNG

Wir bestellen hiermit folgende Titel von Shaker Media,
Kaiserstr. 100, D 52134 Herzogenrath, Tel.: 02407 / 95 96-40,
Fax: 02407 / 95 96-49 gegen Rechnung:

Expl.	ISBN	Autorin
	978-3-95631-588-6	Sabine Witzke

Name / Vorname

(Zusatz)

Straße

PLZ / Ort

Datum

Unterschrift

