

Buchinformation

Kathrin Runge

Clean Baking. Natürlich backen

Bewusst genießen – besser leben

168 Seiten, 19 x 24,5 cm

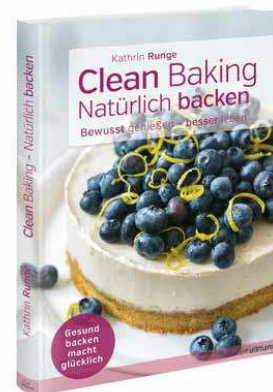
ca. 150 Fotografien

durchgehend vierfarbig, Hardcover

h.f.ullmann publishing, Potsdam 2016

EUR 19,95

h.f.ullmann



Wer will guten Kuchen backen, muss beachten 7 Sachen ...

Clean Baking – natürlich, bewusst und lecker

*Wer dachte, er wisse schon alles über Clean Eating, der wird von „Clean Baking. Natürlich backen“ begeistert sein. Das vorliegende Buch der Erfolgsbloggerin und Backexpertin **Kathrin Runge** ergänzt das Ernährungskonzept Clean Eating um verführerische Backkreationen. Die Autorin kombiniert ihr vielseitiges Backtalent mit ihrem umfangreichen Wissen über den beliebten Ernährungsstil und beweist, dass sich mit vollwertigen Zutaten wahre Gaumenfreuden zaubern lassen.*

In „**Clean Baking**“ findet sich alles, was das Herz eines jedes Backliebhabers höher schlagen lässt. Kathrin Runge hat 60 süße und pikante Rezeptvorschläge zusammengestellt: „Großer Genuss“ mit Kuchen, Torten und Tartes; „Kleine Köstlichkeiten“ wie Kekse, Cookies, Muffins; „Süße Energiespender“ wie Waffeln, Pancakes, Crumble; „Herzhaftes Backvergnügen“ mit Pikantem und Snacks, sowie mit Brot und Brötchen. Alle Rezepte sind gesund und lecker, viele davon vegan und auch glutenfrei.

Clean Baking bedeutet, natürliche, vollwertige und möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu verwenden und auf stark verarbeitete und industriell hergestellte Fertigprodukte zu verzichten. Frische Zutaten wie saisonales Obst und Gemüse, komplexe Kohlenhydrate in Form von Vollkorngetreide, Nüssen und Hülsenfrüchten sowie hochwertige Fette sind die Basis des natürlichen Backens. „In der heutigen Flut von Ernährungsempfehlungen, hat mich Clean Eating von Anfang an begeistert. Obwohl diese Ernährungsform gerade sehr angesagt ist, handelt es sich nicht um einen kurzlebigen Trend, sondern vielmehr um eine Rückbesinnung auf natürliches Essen.“, so die Autorin Kathrin Runge. „Ich liebe es, Backrezepte zu entwickeln, Kekse auszustechen, Hefeteig beim Gehen zu bestaunen und Kuchen zu verzieren. Backen macht glücklich! Gesundes und genussvolles Backen ganz besonders – denn es tut Körper und Seele gut.“

Die einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen der variantenreichen Rezepte sind auch für Backanfänger ein Kinderspiel. Die Autorin hat zudem 7 einfache Grundregeln für ihr Backbuch entwickelt, die in das Clean-Eating-Konzept eingebettet sind. Die verführerischen Rezeptfotos lassen einem den Duft von Selbstgebackenem in die Nase steigen und sind eine wunderschöne Einladung in die eigene Küche.

Die 7 Grundregeln des Clean Baking:

1. Verwendung möglichst naturbelassener und unverarbeiteter Backzutaten.
2. Backen mit Vollkornmehlen und Getreide-Alternativen.
3. Zurückhaltend Süßen ohne raffinierten Zucker.
4. Verzicht auf künstliche Produkte wie Farbstoffe, Süßstoffe, Fondant oder raffinierte Öle.
5. Zusatzstoffe in Backzutaten beachten: Je kürzer die Zutatenliste, desto besser.
6. Backen mit möglichst regionalen Zutaten aus biologischer Herstellung.
7. Und schließlich: Genuss in passenden Portionsgrößen.



© Vivi D'Angelo

Kathrin Runge ist Journalistin, Bloggerin und leidenschaftliche Bäckerin. Sie lebt mit ihrem Mann und Sohn in der Nähe von München. Die Expertin für Gesundheits-, Psychologie- und Ernährungsthemen wurde für ihre journalistischen Arbeiten mehrfach mit renommierten Preisen ausgezeichnet. Auf ihrer Webseite www.backenmachtgluecklich.de, einem der erfolgreichsten Food-Blogs im deutschsprachigen Raum, dreht sich alles rund ums Backen und Genießen.

Pressekontakt:

h.f.ullmann publishing GmbH

Steffi Brune

Birkenstr. 10, D - 14469 Potsdam

Tel.: +49 (0) 331 23 624-149

Mail: presse@ullmannmedien.com

Internet: www.ullmannmedien.com