



Bettina Schliephake-Burchardt

Betty backt!

Bewusster Genuss mit 70 süßen Rezepten

„Abnehmen und dennoch unbeschwert Naschen? Wie das geht, zeigt Konditormeisterin Bettina Schliephake-Burchardt – auch bekannt als Betty – in ihrem Buch "Betty backt!". Die Jurorin aus der beliebten TV-Sendung

„Das große Backen“ hat das geschafft, wovon viele träumen: Sie hat knapp 30 Kilogramm abgenommen und dennoch nicht auf Kuchen, Torten und Co. verzichtet. Das käme für sie als Genussmensch auch gar nicht in Frage. In Betty backt! erzählt sie von ihrem persönlichen Abnehm-Erfolg und präsentiert ihre liebsten Back-Rezepte.



„Süßer Genuss und gesunde Ernährung schließen sich nicht aus, das zeigen die 70 köstlichen Kuchen, Torten, Plätzchen und Desserts in diesem Buch. Dabei verwendet die Autorin meist weniger Fett oder Zucker als in herkömmlichen Backrezepten oder greift auf gesündere, nährstoffreichere Alternativen wie Dinkelmehl oder Kokosblütenzucker zurück. Ob FeinsteigerInnen oder ambitionierte BäckerInnen – hier ist für jede/ieden etwas dabei: Walnuss-Haferflocken-Kekse, Carrot Cake, Beerentorte, Dohostorte à la Betty, Imetten-Gudelhupf, Madeleine, Zimtschnecken und viele mehr. Für Torten-Deko-Queen Betty spielt natürlich auch die Optik eine ganz besondere Rolle - kunstvoll und modern werden hier die süßen Naschwerke gekonnt in Szene gesetzt.

„Gesund backen kann so lecker sein! Das ideale Backbuch für Genussmenschen, die sich gesund ernähren und trotzdem nicht auf Süßes verzichten möchten.“

Bettina Schliephake-Burchardt

Betty backt!

Bewusster Genuss mit 70 süßen Rezepten

ISBN 978-3-8310-4432-0
192 Seiten, 199 x 253 mm
Über 70 farbige Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.