

Detlef Soost

Schlank MIT KUCHEN, TORTEN UND GEBÄCK

Genussvoll abnehmen
mit süßen und
herzhaften Leckereien

© des Titels »Schlank mit Kuchen, Torten und Gebäck« von Detlef Soost
(ISBN 978-3-7423-2040-7). 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

<i>Naschen – aber gesund!</i>	4
DIE GRUNDIDEE, UM DEUTLICH KALORIEN EINZUSPAREN	5
DIE ZUCKERALTERNATIVE IN MEINEN REZEPTEN	6
ALLGEMEINE TIPPS ZUM BACKEN	7
 <i>Fruchtkuchen</i>	 9
<i>Kleingebäck</i>	43
<i>Torten</i>	81
<i>Klassiker (mal anders)</i>	99
<i>Schokoladig</i>	127
 <i>Danke!</i>	 141
REZEPTREGISTER	142