



Kohlenhydratarm: Low Carb Kochbücher - Rezepte aus der gesunden Küche

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 25 Nov 2015 - 12:14

Die Low Carb Küche ist alles andere als langweilig, geschmacksneutral oder aufwendig in der Zubereitung der Speisen. Ferner müssen sie auch kein Kochprofi sein, um die leckeren und gesunden Zutaten nach den Anweisungen der Kochanleitungen zu zubereiten. Alle Rezepte aus den Kochbüchern von den Autorinnen Schütz und Beuke sind einfach in ihrer Handhabung.

Weshalb kochen die Autorinnen nach dem Low Carb Prinzip? Beuke und Schütz haben sich zur Aufgabe gemacht, das Defizit an Ernährungserkenntnisse auszugleichen. Eine falsche Ernährungsweise hat oft zur Folge, dass gesundheitliche Probleme entstehen, deshalb möchten sie mit ihren kohlenhydratarmen Rezepten die Gesundheit verbessern. Sie selbst als Betroffene - in Sachen Diabetes Typ 2 und Darmerkrankungen - sind das beste Beispiel, dass sich Low Carb positiv auf den gesamten Organismus auswirkt.

Frau Schütz hat ihren Diabetes Typ 2 durch die Ernährungsform Low Carb vollständig im Griff - Keine typischen Blutzuckerschwankungen sind seit der Low Carb Ernährungsumstellung mehr zu befürchten.

Frau Beuke hat ihre Darmprobleme, seid ihrer Ernährungsumstellung auf kohlenhydratarmer Basis, ebenfalls vollständig im Griff - Es sind keine ständigen Blähungen, schmerzhaftes Bauchkrämpfe und Durchfälle (Reizdarm) mehr zu befürchten.

Eine kleine Auswahl an Kochbüchern mit Kurzbeschreibung von den Autorinnen Schütz und Beuke:

Kekse zum Advent

Autorin: Jutta Schütz

A. S. Rosengarten-Verlag

ISBN 978-3-9816165-9-0

EURO 9,90

Kurzbeschreibung: 57 Backrezepte zum Advent und Weihnachten (und für das ganze Jahr) ohne Mehl und ohne Zucker, somit auch für Diabetiker geeignet. Und dazu reicht die Autorin Geschichten zum Advent, vom Nikolaus, ums Weihnachtsessen und sie beantwortet uns die Frage, warum es Weihnachten gibt.

Buch: Low Carb - Sweet & Hot

Autorin: Jutta Schütz

ISBN 978-3-9816165-7-6

A.S. Rosengarten-Verlag

EURO 4,90

Kurzbeschreibung: Scharfe Rezepte machen glücklich..., denn Chili, Pfeffer und andere scharfe Gewürze verschaffen uns also eine Portion Glückshormone und haben damit eine entspannende Wirkung auf unseren Körper.



Buch: Low Carb EXOTISCH Teil 1

Autorin: Jutta Schütz

ISBN 978-3-9816-1654-5

A.S. Rosengarten-Verlag

EURO 4,90

Kurzbeschreibung: Während Bison, Elch, Emu, Gams, Kamel, Känguru oder Krokodil bisher abenteuerliche Urlaubserinnerungen waren, kann man diese "Spezialitäten" heute problemlos im Internet bestellen.

Low Carb EXOTISCH Teil 2

Autorin: Jutta Schütz

ISBN 978-3-9816-1656-9

A.S. Rosengarten-Verlag

EURO 4,90

Kurzbeschreibung: Exotische Genüsse, gesund und im Trend, für alle, die gerne einmal etwas anderes ausprobieren möchten.

Buch: Scheherazades LOW CARB Rezepte

Autorin: Jutta Schütz

ISBN 978-3735-7375-1-9

Verlag: Books on Demand

EURO 3,90

Kurzbeschreibung: In der Einleitung erzählt die Autorin kurz die Geschichte von Scheherazade. Sie basiert auf einer alten persischen Märchensammlung mit dem Namen „Hezâr Afsâna, Tausend Mythen“. Im Anschluss folgen 40 Low Carb Rezepte und Infos.

Buch: Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

ISBN 978-3-7347-3759-6

Verlag: Books on Demand

EURO 3,99

Kurzbeschreibung: Die 44 Low Carb Rezepte sind alle frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, sie dienen zwar als Grundlage der orientalischen Küche, können aber bei manchen Menschen Verdauungsprobleme verursachen.

Buch: LOW-CARB 555 Rezepte BEST/OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

ISBN 978-3-7386-3677-2

Verlag: Books on Demand

EURO 9,99

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.



Alle Bücher sind auch bei diversen online-shops wie z.B. Amazon, eBook, Thalia usw. erhältlich.

Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: www.sabinebeuke.de [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:54): <http://www.medkom24.eu/node/20914>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>