



## BUCHCOVER &amp; PRESSETEXT

finden Sie zum Download  
auf unserer Homepage.

## VERLAGSAUSLIEFERUNG

Brockhaus/Commission GmbH  
Petra Brandt  
Kreidlerstr. 9  
70806 Kornwestheim  
Telefon +49 7154 132771  
Fax +49 7154 132713  
p.brandt@brocom.de

## Lindemanns Bibliothek

Info Verlag GmbH  
Weißhofer Straße 58  
75015 Bretten  
Telefon +49 7252 561 88 55  
Fax +49 7252 561 88 54  
info@infoverlag.de  
www.infoverlag.de

# Esst mehr Kuchen!

## Fitness-Backrezepte

von Noreen Radtke

Esst mehr Kuchen – wer würde da Nein sagen? Und wer denkt bei Berrie-Cheesecake, Zwiebelkuchen oder Hühnchen-Pizza direkt an Sport und bewusste, gesunde Ernährung?

Leckere Fitness-Rezepte präsentiert Noreen Radtke regelmäßig auf Instagram – eiweißreich und kalorienarm. Die Zugriffszahlen und Kommentare sprechen für sich. In diesem Band stellt sie ihre erfolgreichsten Kuchen, Sweets und Backwaren vor, bei deren Genuss ihr garantiert nicht an Gewicht zulegt. Klare Message: Esst mehr Kuchen!

Von süß bis salzig: Zucchini-Brownie, Cheesecake, Schokokuchen, Bananen-Torte, Erdbeer-, Marmorkuchen, Himbeer-Biskuit-Rolle, Peanutbutter-Caramel-Cookies, Yogurette-Torte, Rhabarberkuchen, Oreo-Schnitten, Pannacotta, Kürbisbrot, Kartoffelbrötchen, Zwiebelkuchen, Pizza Parma e Rucola, Low-Carb-Pizza ...

Noreen Radtke, 1989 geboren, entschied sich vor 8 Jahren dazu, ihr Leben grundlegend zu verändern. Sie stellte Ihre Ernährung um, und verlor 25 kg. Mit ihrem neuen vitalen Lebensstil gewann Noreen Radtke an positiven Erfahrungen und Selbstbewusstsein. Neben ihrer Liebe zum Kraftsport entdeckte sie ihre Liebe zum Backen.

Mit diesem Buch gibt die Autorin einen kleinen Einblick in ihre Welt des Backens, und beweist: Ausgewogenes, gesundes Essen ist Lebensqualität! Diät sollte kein Zustand, sondern ein lockerer Lifestyle sein.

Noreen Radtke

*Esst mehr Kuchen!*

*Fitness-Backrezepte*

2. Auflage · 48 Seiten · Hardcover

22 Rezepte · 22 Farabbildungen

Lindemanns Bibliothek · Band 302

ISBN 978-3-88190-988-4

12,95 Euro

