

Tags: Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk las online bok; Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk epub books download; Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk e-bok apple; Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk bok pdf svenska; Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk MOBI download; Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk ladda ner pdf e-bok

Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk PDF E-BOK

Ulrika Hoffer



Författare: Ulrika Hoffer
ISBN-10: 9789174244885
Språk: Svenska
Filstorlek: 4284 KB

BESKRIVNING

Tänk att det finns chokladmousse som man mår bättre av att äta än att låta bli! Här får du massor av recept på sunda sötsaker - näringsbomber förklädda till godis och bakverk. Fler och fler väljer att utesluta socker, gluten och mjölkprodukter - utan att vara intoleranta eller ha allergiska skäl. Istället handlar det om ett aktivt val att äta bättre, må bättre men utan att nöja sig med tråkiga tröstpris i form av bleka alternativ, fullproppade med smakförbättrare och tillsatser. Smarta sötsaker är godis, kakor, bakverk och efterrätter utan socker, vitt mjöl och mjölkprodukter. Enkla recept, utan långa och krångliga ingredienslistor, flera bara rörs ihop, formas och äts som raw food. Andra gräddas och äts med en klick grädde och färska bär. Små bitar att hala upp ur skrivbordslådan när det är långt till middagen men eftermiddagssuget sätter in med full kraft. Satisfaction guaranteed - utan baksmällan av blodsockerfall och ännu värre sötsug efter en stund. Kanske upptäcker du att du inte blir hungrig på många timmar, du blir nöjd och belåten, länge. Välj bland bokens 70 läckra recept. Vad sägs om chokladmuffins, vanilj- och päronkaka, chocolate chai mudcake eller ugnsbakade plommon med nötter? Eller minttryffel, pekanrutor och bountywannabees, wokad ananas med kokoskräm och jordgubbsglass? I boken får du också kunskap om socker, gluten och mjölkprodukter, vad det gör med oss och varför det är så lockande. Hur det gullar med belöningssystemet och varför det känns så skönt precis när vi stoppar något sött i munnen. Många har provat att utesluta socker helt ut sin kost, och upptäckt att det går, men att det saknas något - vi behöver det söta också. Ta en kaka till - med gott samvete!

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk - bog-pris.dk

Fler och fler väljer att utesluta socker, gluten och mjölkprodukter - utan intolerans eller allergiska skäl. Det handlar om ett aktivt val att äta bättre, och ...

Underbar kladdkaka utan socker, gluten och mjölk | Birgitta Höglunds mat

2014, Flexband. Köp boken Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk hos oss!

Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk - pinterest.se

Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk (inbunden)

Smarta sötsaker utan socker, gluten och mjölk

LÄS MER