

LCHF - brød og kager PDF

Jane Faerber



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Jane Faerber
ISBN-10: 9788740016772
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1300 KB

BESKRIVELSE

Brød og kager er lig med hygge! Men for mange er det en form for hygge, der efterfølges af mavepine, fordøjelsesbesvær og stor oppustet ballonmave. Men sådan behøver det ikke være! Med LCHF bager vi både brød og kager helt uden mel og sukker. Derved får vi bagværk, som sagtens kan være en del af en sund livsstil. I bogen her har vi samlet de bedste brød- og kageopskrifter fra Jane Faerbers to populære LCHF-bøger og krydret den med 18 helt nye opskrifter. Du finder opskrifter på lækre madbrød, brød til morgenbordet, madpakken og mellemmåltidet samt kiks, knækbrød og kager til enhver lejlighed. Alle helt uden gluten, mel, gær og sukker. **BOGEN HER ER TIL DIG, DER:** Gerne vil spise færre kulhydrater men ikke vil undvære brød og kager helt. Ikke tåler gluten, eller har fundet ud af, at maven er både fladere og gladere uden kornprodukter. Er træt af, at bukseknappen er ved at sprænge, hver gang du har spist en bolle! Gerne vil kunne forkæle familien med bagværk og lækkerier uden sukker og hurtige kulhydrater. Alle opskrifter er: uden mel uden gluten uden sukker uden gær Om forfatteren: Jane Faerber er uddannet cand. mag. og kostrådgiver med speciale i LCHF og Paleo. LCHF brød & kager udkommer dagen inden hendes fødselsdag og hermed har hun nået at udgive tre bøger imens hun er 36 år. Herværende bog efterfølger nemlig bestsellerne LCHF spis dig mæt & glad og Mæt & slank med LCHF, der samlet er trykt i mere end 80.000 eksemplarer. Jane Faerber blogger til dagligt på Danmarks største LCHF-blog Madbanditten.dk.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Low carb high fat opskrifter - glutenfri og uden tilsat sukker.

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Brød & kager og en masse andre bøger til en god pris.

Køb LCHF - brød og kager her. LCHF - brød og kager af Jane Faerber. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog & Mystik - selvudvikling ...

LCHF - BRØD OG KAGER

[Læs mere ...](#)