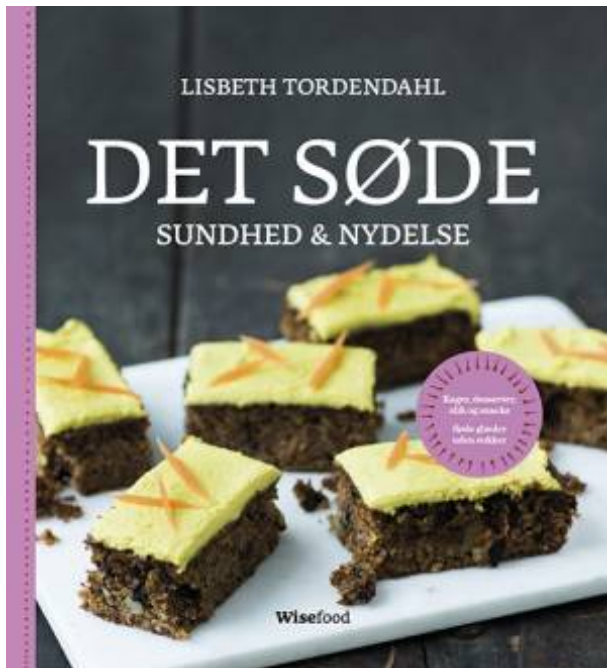


DET SØDE



ISBN:	9788799593132
Kategori:	Mad og drikke
Forfatter:	Lisbeth Tordendahl
Sprog:	Dansk
Forlag:	Wisefood
Udgivet:	7. april 2014

[DET SØDE.pdf](#)

[DET SØDE.epub](#)

Den prisvindende kokebogsforfatter Lisbeth Tordendahl præsenterer i sin nyeste bog DET SØDE - sundhed & nydelse mere end 100 opskrifter på uimodståelige kager, snacks og desserter til hverdag og fest – alle lavet af sunde råvarer, uden sukker og hvedemel. Bogen er fyldt med opskrifter på luftige chokoladekager, cupcakes med cremede toppings, hverdagsdesserter, nemt guf, muffins, skærekager, fastelavnsboller, sprøde småkager, julebag, tærter, smukke lagkager, is og farvestrålende pynt.

Der er nytænkning, kreativitet og masser af inspiration. ?? Der er nytænkning, kreativitet og masser af inspiration. Med DET SØDE - sundhed & nydelse er det Lisbeth Tordendahls mission at vise, hvor nemt det er at lave søde lækkerier, der giver fuld nydelse uden sukkerchok, tomme kalorier, træthed, ballonmave eller dårlig samvittighed. Fristende søde sager fulde af vitaminer, mineraler, fibre, sunde fedtstoffer og proteiner. Hendes filosofi er, at trangen til sødt ikke skal bekæmpes med forbud, strenge kure og kunstige sødestoffer, men derimod imødekommes med lækre, sunde og nærende alternativer.

Søde sager af den kaliber går fint i spænd med en sund hverdag. Det er ligefrem en vigtig brik i sundhedspuslespillet, mener hun. Opskrifterne er udviklet og forfined gennem mere end 30 år, og de kan til fulde leve op til kræsne ganers krav om smag og konsistens. Der bruges frugt og sundere sødemidler i stedet for sukker.

Hvedemel er skiftet ud med mandelmel, glutenfrit mel og fuldkornsspeltmel. Og mælkeprodukter er luget ud. Dermed er Det Søde - sundhed & nydelse både til helt almindelige mennesker med lyst til sødt, til familier der gerne vil give børnene sunde søde vaner og kunne lave lækker kage, der ikke bryder med institutionens sukkerpolitik, og samtidig kan mange af opskrifterne passe ind i flere af tidens populære kure. Diabetikere, gluten- og mælkeallergikere samt veganere vil finde masser af gode sager i bogen. Det Søde - sundhed &

nydelse er mere end en almindelig kogebog. Som erfaren biopat med privat praksis og underviser i naturlig sundhed ser Lisbeth Tordendahl hver dag, hvordan sukker påvirker børns og voksnes helbred og adfærd, og hvorfor sukker med rette kaldes en af den vestlige verdens største trusler mod folkesundheden. Som bonus oveni striben af opskrifter er der derfor afsnit i bogen, der giver forståelse for hvad det i grunden er sukker gør i kroppen, bl.a.

hvordan det aktiverer hjernens belønningssystemer, og hvordan det kan gøres på en langt sundere måde. Og ikke mindst kommer hun med virksomme metoder til at reducere sukkerindtag og skabe god sukkerharmonie.

Og de af jer, kan nok huske, at jeg tidligere har talt om at skulle til Nice. Ophavsret H. Her finder du ideer og tekster til fødselsdagshilsner - Du kan også finde både søde og sjove fødselsdagshilsner til fri afbenyttelse lige her Køb taxfree i Airshoppen og spar op til 50%. Hos Det Søde Liv får du alt til fremstilling af dejligt hjemmelavet lækkerier. Vil du selv lave lækkerier, kan du lave bolcher, vingummi, lakrids. Nemmere bliver det ikke Opret gratis profil. Brorson C. Restaurant Det Gamle Bryghus ligger på smukke Møn, tæt på havet og skøn natur. Med ærlighed kommer man længst, det gælder også hos Bakke Auto A/S. Brorson C. Helt konkret betyder bæredygtighed hos os, at vi tilstræber. Vil du selv lave lækkerier, kan du lave bolcher, vingummi, lakrids. Vælg mellem et af de mange motiver, skriv en hilsen og glæd brudeparret. Danmarks mest seriøse dating side for singler over 40, der søger en kæreste. Her finder du ideer og tekster til fødselsdagshilsner - Du kan også finde både søde og sjove fødselsdagshilsner til fri afbenyttelse lige her Køb taxfree i Airshoppen og spar op til 50%. 50 i morges – efter fire-og-en-halv-times søvn. dk Danmarks største web site for erotiske historier - sexhistorier og sexnoveller.

A. Produktionslokalet er ikke ret stort, men der er lige.