



Josef Rönner

## **Backen mit Trennkost**

Ein Back- und Süßspeisenbuch für alle,  
die gesünder leben wollen

2006.160 Seiten, mit zahlreichen farbigen Abbildungen,  
14,5 x 21,5 cm, kartoniert  
ISBN 978-3-89994-056-5  
€ 12,90

Mit konsequenter Trennkost haben viele Menschen schon nach wenigen Monaten spürbare Erfolge erzielen können. Das Grundprinzip der Trennkost besteht darin, Mahlzeiten entweder mit vorwiegend kohlenhydratreichen oder mit vorwiegend eiweißhaltigen Lebensmitteln zuzubereiten, jeweils ergänzt durch sogenannte neutrale Lebensmittel.

Die Vollwert-Trennkost verwendet naturbelassene, nährstoffreiche Lebensmittel. Dadurch können viele Zivilkrankheiten vorgebeugt werden und zu mehr Wohlbefinden führen. Auch Backen mit Trennkost und die Zubereitung von Süßspeisen mit natürlichen Zutaten ist eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährungsform – wie dieses Buch beweist.

### ***Aus dem Inhalt***

- Brot, Brötchen
- Pizzen
- Eiscremes, Eisdesserts, Fruchtpürees & Obstsalate
- Warme Nachspeisen, Feine Cremes & Apfelstrudel
- Mürbteigkuchen, Käsekuchen, Apfelkuchen & Donauwellen
- Hefeteige, Hefe-Obstkuchen & Savarins
- Sachertorten, Rührteige, Obstkuchen & Sahnetorten
- Brandteigspezialitäten, Sahne-Blätterteig & Biskuitböden
- Einige Grundtechniken, Früchte-Kompott & Mürbteige
- Dekoratives Knusperhäuschen
- Weihnachtsgebäck & Stollen

### ***Der Autor***

Konditormeister Josef Rönner war in namhaften Hotels und Konditoreien in Deutschland, Schweiz und England tätig. Seine große Leidenschaft ist die Kreation von Torten und Desserts. Als Konditormeister und Patissier war er mehr als 20 Jahren selbständig. Vor einigen Jahren hat er seine Ernährung auf naturbelassene Lebensmittel umgestellt. Diese Erfahrungen mit Trennkost (Backen und Herstellen von Süßspeisen mit naturbelassenen Lebensmitteln) hat er in diesem Buch dokumentiert.

#### Ansprechpartnerin Presse:

humboldt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; [rheinlaender@schluetersche.de](mailto:rheinlaender@schluetersche.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!**