



## Bettina Schliephake-Burchardt

### Betty backt!

#### Bewusster Genuss mit 70 süßen Rezepten

##### Bewusster Backgenuss mit Betty

Süßes genießen und abnehmen? Dass dies kein Widerspruch sein muss, beweisen **70 gesunde Backrezepte** der beliebten **Das große Backen**-Jurorin **Bettina Schliephake-Burchardt**. Ob Skyr-Blueberry-Cheesecake oder Dinkel-Zimtschnecken – mit **fett- und zuckerarmen Zutaten** sowie viel Kreativität zaubert die Back-Queen leckeres Backwerk. Dazu gibt sie **exklusive Einblicke in ihre eigene Abnehm-Erfolgsstory** und teilt ihre goldenen Regeln für einen **bewussten Lifestyle**.

##### Gesund backen ohne Verzicht

Genussvoll abnehmen mit Kuchen, Plätzchen und Brownies – die **charmante TV-Jurorin und Konditormeisterin Bettina Schliephake-Burchardt** zeigt Ihnen, wie es geht. Als Genussmensch käme es für sie nie infrage, bei süßen Leckereien Verzicht zu üben. Dennoch hat sie es geschafft, innerhalb von vier Jahren knapp 30 Kilogramm abzunehmen. Ganz ohne Einschränkungen! Ihre liebsten **Rezepte für kalorienarmes Backen** teilt sie nun in ihrem neuesten Backbuch.



- **70 köstliche Backrezepte:** Von Snacks To Go wie Walnuss-Haferflocken-Keks über Kuchenklassiker wie Carrot Cake und Beerentarte bis zum Frühstücksgebäck wie Gewürzbrot – hier ist für jeden etwas dabei, sowohl für Einsteiger\*innen als auch ambitionierte Bäcker\*innen.
- **Kreative Backideen:** Grundrezepte fürs Backen und Tipps zum kunstvollen Dekorieren und Verzieren der Naschwerke sorgen für optimale Back-Ergebnisse.
- **Bettys goldene Abnehmregeln:** Die Autorin verrät das Geheimnis ihres Abnehmerfolgs und gibt ihre besten Tipps für ein gesundheitsbewusstes Leben preis.

**Gesund backen kann so lecker sein! Das ideale Backbuch für Genussmenschen, die sich gesund ernähren und trotzdem nicht auf Süßes verzichten möchten.**

## Bettina Schliephake-Burchardt

### Betty backt!

#### Bewusster Genuss mit 70 süßen Rezepten

ISBN 978-3-8310-4432-0  
192 Seiten, 189 x 246 mm  
Über 70 farbige Fotos  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)