

## Pressemitteilung

### **Abnehmen mit Brot und Kuchen – das Hugendubel Back-Event für Schlemmermäuler**

**München, den 30. August 2019 – Am 06. September wandelt sich die Mainzer Hugendubel-Filiale „Am Brand“ zur gesunden Back- und Probierstube: Bestseller Autorin Güldane Altekrüger erklärt Rezepte aus ihrem Buch „Abnehmen mit Brot und Kuchen“. Sie liefert quasi nebenbei eine Einführung in die Grundlagen der Lebensmittelkunde. Eingeladen sind alle Interessierten sowie diejenigen, die Gewicht verlieren wollen – ohne klassische Diät und Jojo-Effekt. Los geht es um 17.30 Uhr.**

25 Kilo abnehmen, ohne Heißhunger und Verzicht? Genau das ist Food-Bloggerin Güldane Altekrüger mit selbst kreierten Brot- und Kuchenrezepten gelungen. Nun ermöglicht ihr Hugendubel, mit Lesern und Interessierten ins Gespräch zu kommen, ihr Wissen, Tipps und pfiffige Rezepte zu teilen und auf persönliche Fragen einzugehen.

#### **Ohne Verzicht zur Traumfigur**

Auf ihrem Weg zur Traumfigur erging es der Hamburger Hobbyköchin Güldane Altekrüger zunächst wie vielen Abnehmwilligen. Sie hielt keine der begonnenen Diäten und Ernährungsumstellungen lange durch und ergab sich immer wieder dem Heißhunger nach Kuchen und Naschereien. Die mühsam verlorenen Kilos kamen mit doppelter Wucht zurück. Kurzerhand entwickelte sie eigene Ideen und arbeitete sich in Lebensmittelkunde und Ernährungsphilosophien ein. Ihre Rezepte verbinden modernste wissenschaftliche Erkenntnisse und die Lust auf leckeres Schlemmen. Ihre Erfahrung und die besten Rezepte präsentiert sie live und hautnah bei Hugendubel in der Filiale „Am Brand 33“, leckere Kostproben inbegriffen. Der Eintritt ist frei.

#### **Das Geheimnis der Abnehm-Bäckerei**

Doch was macht die Kuchen so besonders? Güldane Altekrüger verbannt aus den Zutatenlisten den Dickmacher Weizenmehl und ersetzt ihn durch pfiffige Alternativen wie Hafer- und Dinkelkleie oder Flohsamenschalen. Diese Zutaten sind protein-, ballaststoff- und nährstoffreich und helfen dem Körper bei der Verdauung. Statt Butter und Zucker kommen zum Beispiel Quark oder Apfelmus in den Teig – neue Ideen mit durchschlagendem Ergebnis.

Dabei sind ihre Rezepte einfach und schnell in der Zubereitung, ideal auch für Backanfänger. Lesung und Live-Back-Event im Buchladen richten sich an alle Ernährungsinteressierten und Schlemmermäuler – egal ob Backgenie oder Neuling.

## Über die Autorin:

Die Hamburgerin Güldane Altekrüger ist leidenschaftliche Hobbyköchin und Food-Bloggerin. Ihre ersten selbstkreierten Backrezepte veröffentlichte sie auf Instagram und ihrem Food-Block „Wölkchenbäckerei“ und stieß prompt auf begeisterte Resonanz ihrer Community. Mit wachsendem Erfolg im Internet brachte sie im Herbst 2018 ihr Buch „Abnehmen mit Brot und Kuchen“ im Eigenverlag heraus – und landete damit in kürzester Zeit auf den Bestsellerlisten. Schon nach drei Tagen waren die 1000 Exemplare der ersten Auflage ausverkauft. Aktuell tüftelt sie in der heimischen Küche an weiteren Rezepten, die in einem zweiten Buch erscheinen sollen.

## Über Hugendubel

Mit deutschlandweit über 150 Filialen, [Hugendubel.de](https://www.hugendubel.de), [eBook.de](https://www.ebook.de) und dem Großkundengeschäft [Hugendubel Fachinformationen](https://www.hugendubel.de/fachinformationen) ist [Hugendubel](https://www.hugendubel.de) eines der größten inhabergeführten Buchhandelsunternehmen Deutschlands.

Als Familienunternehmen in 5. Generation bekennt sich Hugendubel eindeutig zum Buch und macht sich für die Verzahnung des Online-, Digital- und Filialgeschäfts sowohl für seine End- als auch Großkunden stark. Hugendubel ist Mitinitiator und Mitgründer der international einzigartigen und erfolgreichen tolino-Allianz für das digitale Lesen made in Germany. 1893 in München gegründet, beschäftigt Hugendubel deutschlandweit 1.700 Mitarbeiter.

## Weitere Informationen:

<https://presse.hugendubel.com/>

<https://www.facebook.com/HugendubelBuchhandlungen/>

[https://www.instagram.com/hugendubel\\_buchhandlungen/](https://www.instagram.com/hugendubel_buchhandlungen/)

Onlineshop: <http://www.hugendubel.de/>

Großkundengeschäft: <http://www.hugendubel.info/>

## Pressekontakt:

Sophie von Klot, Leitung Unternehmenskommunikation, 089-5523 3759, [presse@hugendubel.de](mailto:presse@hugendubel.de)