

---

# THEORIE

---

WHO THE F... IST JO-JO?

10

---

KLEINE ZEITREISE DURCH  
DIE ERNÄHRUNGSGESCHICHTE

14

---

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

16

---

WISSENSWERTES:  
BROTMYTHEN IM FAKTENCHECK

19

---

AXELS »SCHLANK MIT BROT«-PRINZIP

26

---

DIE FÜNF GÜLDENEN AXEL-REGELN

30

---

WISSENSWERTES:  
SCHLANK MIT BROT – AUCH IM ALLTAG

33

---

---

# REZEPTE

---

BROTE OHNE REUE

36

---

BRÖTCHEN OHNE REUE

66

---

KNABBEREIEN FÜR ZWISCHENDURCH

94

---

SÜNDIG SÜSSES ZUR BELOHNUNG

116

---

DIE BESTEN BROTREZEPTE MEINER GÄSTE

134

---

WISSENSWERTES:  
ROHSTOFFE CLEVER ERSETZEN

158

---

TECHNIKEN: SO FUNKTIONIERT'S MIT DEM TEIG

160

---

REZEPTREGISTER

164

---

ZUTATENREGISTER

165

---