

[Get free] Sprossen Mikrogrn - Die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Kchengarten Mit 40 kreativen Rezepten fr Vitalitt und Wohlbefinden

Sprossen Mikrogrn - Die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Kchengarten Mit 40 kreativen Rezepten fr Vitalitt und Wohlbefinden

Von Angelika Frstler

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #10285 in BcherVerffentlicht am: 2016-01-04Abmessungen: 9.49 x .59b x 6.77l, Einband: Taschenbuch197 Seiten | File size: 53.Mb

Von Angelika Frstler : Sprossen Mikrogrn - Die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Kchengarten Mit 40 kreativen Rezepten fr Vitalitt und Wohlbefinden before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sprossen Mikrogrn - Die ultimativen Superfoods aus dem eigenen Kchengarten Mit 40 kreativen Rezepten fr Vitalitt und Wohlbefinden:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Lieblingsbuch
Von Sigrid Ornetzeder
Ich bilde Menschen zu ErnährungstrainernInnen aus. War auf der Suche nach einem Buch für mich und meine StudentenInnen welches die wichtigsten Sprossen klar, logisch und nach Wirkung aufzeigt! Dieses Buch hat all meine Erwartungen betroffen. Es gibt wenige Bücher die ich fast täglich in Verwendung habe, Sprossen Mikrogren von Angelika Frstler ist eines davon! Ich wünsche allen LesernInnen ein frohes Sprossen ziehen!
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch
Von K. Kohlhofer
Da bleibt kaum eine Frage noch offen was wann wie und wo am besten zu machen ist. Tolle Rezepte die mega schmecken und leicht zu machen.
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Top
Von Nina
Ich bin Anfängerin in der Sprossenzucht und dieses Buch hat mir einen sehr guten Zugang zum Thema ermöglicht. Von der Auswahl des Anzuchtgeräts, über die Art der Sprossen und diverse Rezepte. Dieses Buch macht Lust sofort loszulegen...

Kurzbeschreibung
Sprossen gehen zu den nährstoffreichsten und preisgünstigsten Lebensmitteln auf unserer Erde. Sie sind ein wahres Brainfood, legales Doping für Sportler, effektives Verjüngungsmittel für Körper und Geist und die wohl intelligenteste Investition in unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Sprossenziehen ist kinderleicht auch für Menschen ohne grünen Daumen! Angelika Frstlers umfassender Reiseführer in die Wunderwelt der Sprossen und des Mikrogrens macht Lust, es sofort selbst auszuprobieren, und bietet - alle Informationen für einen leichten Einstieg in die Praxis vom Kauf des Saatguts über die Wahl der Keimmethode bis zur Ernte; - ausführliche Porträts ausgewählter Sprossenarten von Alfalfa bis Weizengras; - kreative und rein pflanzliche Rezepte, die zeigen, zu welchen kulinarischen Höchstleistungen Sprossen in der Lage sind, sowie - wichtige Hinweise zu Equipment, hygienischen Vorsichtsmaßnahmen sowie Lagerung von Keimsaat und Sprossen, Bezugsquellen und vieles mehr.
über den Autor und weitere Mitwirkende
Angelika Frstler B.A., wurde 1987 in Klagenfurt geboren. Nach ihrem Studium machte sie eine Reise des Erwachens um die Welt. Die kreativ-vegane Köchin ist Begründerin des ganzheitlichen Fitness-und-Lifestyle-Programms Bounce-Camp™, einer einzigartigen Kombination aus nachhaltiger und zellaktivierender Fitness, veganer Ernährung und Personal Growth mit Spafaktor. Heute lebt Angelika Frstler an der Côte d'Azur und gibt weltweit Seminare, in denen sie Menschen inspiriert, ihr bestmögliches Leben zu leben.