



Elisabeth Fischer

Vegan Fasten
Die 100 besten basischen Rezepte

Klappenbroschur
Durchgängig Farbabbildungen
19 x 23 cm; ca. 128 Seiten
ISBN 978-3-7088-0774-4
Kneipp Verlag Wien
€ 16,00

ET: 10. Dezember 2019

So einfach kann Fasten sein!

Die leidenschaftliche Köchin und Ernährungsexpertin Elisabeth Fischer versteht es wie keine andere, eine basische Fastenküche so zuzubereiten, dass sie zum kulinarischen Hochgenuss wird. In ihrem Buch präsentiert sie ihre besten 100 Rezepte, bei denen basenbildende Gemüse und fruchtige Gerichte die Hauptrolle spielen.

Auf Säurereiches wie tierische Produkte, Zucker, Fett und Getreide wird verzichtet. Dass damit der Organismus entlastet und das Gewicht reguliert wird, gilt schon fast als positiver Nebeneffekt – denn die Freude am Kochen und Genießen steht hier im Vordergrund!

Das neue 14-Tage-Abnehmprogramm

Elisabeth Fischer schreibt mit großer Hingabe und großem Appetit Kochbücher, mehr als 50 sind davon bereits erschienen. Ihr Steckenpferd ist die vegane und vegetarische Küche, ihre Rezepte sind alltagserprobt. Ihre besondere Gabe ist es, leichte und köstliche Mahlzeiten zu zaubern, die satt machen, kein Gefühl von Verzicht aufkommen lassen und ausreichend Nährstoffe liefern.



©Studio Trizeps/
Josef M. Fallnhauser

Rückfragehinweis:

Elisabeth Katzensteiner | Presse | Styria Buchverlage

E-Mail: e.katzensteiner@styriabooks.at | Tel.: +43 1 512 88 08-83