



## **Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich

*Gabriele L. Bräutigam*

**Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich** Gabriele L. Bräutigam

 [Download Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezept ...pdf](#)

 [Online lesen Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Reze ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich Gabriele L. Bräutigam**

---

206 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Grüne Smoothies der Mix aus grünem Blattgemüse und Früchten sind bereits in aller Munde. Doch Gabriele Bräutigam als ausgebildete Wildkräuterführerin hat noch eine gute Nachricht für uns: Neben den Zutaten aus dem Garten steigern heimische Wildpflanzen wie Brennnessel, Fichtensprossen, Giersch und Scharbockskraut den gesundheitlichen Wert der Powerdrinks um ein Vielfaches. Was immer wir im Wechsel der Jahreszeiten für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden brauchen: Mit den Wildpflanzen hält die Natur kostenlose und hochpotente Nahrungsergänzungsmittel für uns bereit. Und Wildkräuter-Smoothies lassen uns an dieser Gabe der Natur optimal teilhaben. Wilde grüne Smoothies - ist eine Einladung, das Abenteuer des Kräutersammelns selbst zu erleben; - stellt 50 Wildpflanzen vor, die in unseren Breiten zu finden sind und jeden Smoothie zu einem magischen Lebenselixier machen; - gibt 50 Rezepte mit auf den Weg, die eine Vielfalt an Geschmackserlebnissen bieten und Lust machen, selbst zu experimentieren; - liefert Informationen zur gesundheitlichen Wirkungsweise der heimischen Wildpflanzen aus der jahrelangen Erfahrung einer Fachfrau sowie - Tipps zum richtigen Sammeln, zu Anbau, Vorratshaltung sowie zu den Küchentechniken und räumt dabei mit zahlreichen Gerüchten und populären Irrtümern auf. Das Trendthema grüne Smoothies wird hier in einer idealen Kombination mit dem Trendthema Wildpflanzen vorgestellt. Der grüne Smoothie ist beliebt bei Rohköstlern, Vegetariern und Veganern, Freunden der biologischen Landwirtschaft und bei gesundheitsbewussten Besser-Essern. Gleichzeitig ist er auch ein schnell zubereitetes, frisches Lifestyle-Produkt, das bei einem jungen Publikum großen Anklang findet. Ein flott getextetes und dabei informatives Buch, modern und ausdrucksstark gestaltet mit außergewöhnlichen Food- und Naturfotos von Sammy Hart. Ein Amazon-Rezensent weist darauf hin, dass er bei seinem Exemplar von "Wilde Grüne Smoothies" einen stärkeren Geruch wahrgenommen hat, als es sonst bei Büchern üblich ist. Den Ursprung des Geruchs haben wir geprüft und unverzüglich Schritte eingeleitet: Bei der zweiten Auflage, die jetzt von Amazon ausgeliefert wird, wurde wie bei der ersten eine Druckfarbe der Firma Flint Group Deutschland GmbH verwendet (Novavita 918 Supreme), die alle Umwelt- und Gesundheitsstandards erfüllt. Da das Buch eine Fülle von Fotos mit hoher Farbsättigung enthält, wurde bei der zweiten Auflage darauf geachtet, dass die Farbe gut abgetrocknet war, bevor die Bücher in Folie eingeschweißt wurden. Dadurch ist jetzt der Geruch der Druckfarbe im üblichen Rahmen und verschwindet ganz, wenn das Buch einmal im Gebrauch ist. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Gabriele L. Bräutigam M.A., studierte Soziologie, Germanistik, Philosophie. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Wildpflanzen und Ernährung und ist zertifizierte Kräuterführerin. Ihr Wissen gibt sie in Seminaren und Wildkräuterwanderungen mit Kochkurs weiter. Ihre Rezepte ( Ganz einfach sonst macht s eh keiner und dann hilft s gar nichts! ) verbinden den sinnlichen Genuss in der Natur und den einzigartigen Geschmack der Wildkräuter mit ihren Heilwirkungen für Körper und Seele. Die Autorin lebt in einer denkmalgeschützten Mühle zwischen Franken und der Oberpfalz, etwa 40 Kilometer von Nürnberg entfernt. Download and Read Online Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich Gabriele L. Bräutigam #JS8AXU52F4V

Lesen Sie Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich von Gabriele L. Bräutigam für online ebook Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich von Gabriele L. Bräutigam Kostenlose PDF download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich von Gabriele L. Bräutigam Bücher online zu lesen. Online Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich von Gabriele L. Bräutigam ebook PDF herunterladen Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich von Gabriele L. Bräutigam Doc Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich von Gabriele L. Bräutigam Mobipocket Wilde grüne Smoothies, 50 Wildkräuter - 50 Rezepte, Vegan & köstlich von Gabriele L. Bräutigam EPub