Michael Brönnimann

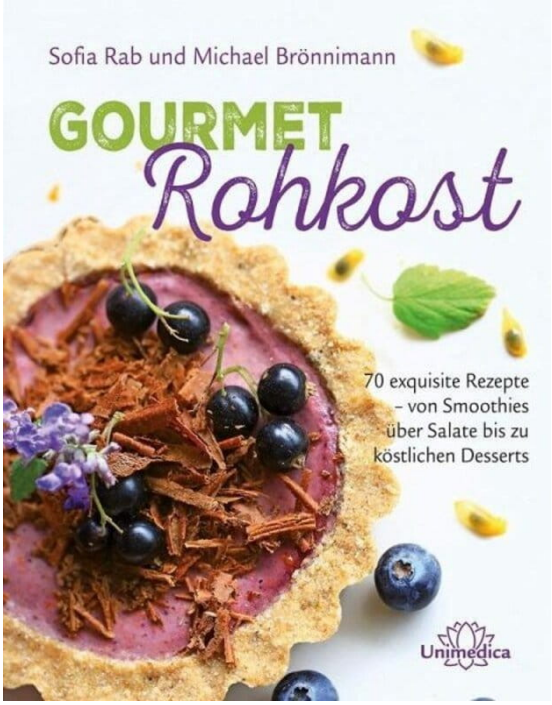
Gourmet Rohkost

Leseprobe

Gourmet Rohkost

von Michael Brönnimann

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Inspirierende Rohkostwelt · 1
Rohkost und Diät · 4
Faszinierende Rohkost · 7
Die Geschichte der Naturkostbar · 9
Unsere Qualitätsansprüche · 12
Unser Enzymkonto und seine Wirkung auf den Organismus · 15
Die wichtigsten Küchengeräte · 18
Superfoods · 23
Heilende Pflanzenöle · 29
Grüne Smoothies – wahre Rohkostwunder · 37
Juice, Kaltauszug, Nussmilch · 39
Smoothies · 53
Müslis · 89
Suppen und Snacks · 97
Salate, Nudeln und Cracker · 115
Desserts · 163
Natürliche Schönheitsrezepte · 229
Index · 248
Bezugsquellen · 249

REZEPTE

Juice, Kaltauszug, Nussmilch 39

Kick-Off Juice 40
Kaltauszug der Hagebutte 42
Holunderblütennektar 44
Nussmilch & Co. 46
Schokoladendrink 50

Smoothies 53

Grüner Smoothie mit Ingwer und Sellerie 54
Exotischer grüner Smoothie 56
Grüner Smoothie mit Weizengras 58
Grüner Smoothie mit Zistrose 60
Grüner Smoothie mit Lupinen und Pfirsichsalbei 62

Grüner Smoothie mit Karottensaft 64
Grüner Smoothie mit Wildkräutern 66
Himbeer-Smoothie mit Maca und Ingwer 68
Mandel-Smoothie mit Mesquite 70
Sommer-Smoothie 72
Smoothie mit Kirschen und Roter Bete 74
Erdbeer-Smoothie 76
Schwarze Sesammilch mit Feigen 78
The Crazy One 80
Mango-Smoothie 82
Erdbeerlimonade 84
Holunderblüten-Smoothie mit Netzmelone 86

Müslis 89

Erdbeer-Kokos-Müsli mit Haferflocken 90
Grünes Frühstücksmüsli mit Moringa 92
Waldbeeren-Müsli 94

Suppen und Snacks 97

Aprikosencreme-Suppe mit Vanille-Eiscreme 98
Selleriecreme-Suppe 101
Kokos-Thai-Suppe 104
Gazpacho-Avocadocreme-Suppe mit Mandelmus 107
Grünkohlchips-Varianten 110

Salate, Nudeln und Cracker 115

Aufgerollter Salat 116
Gurkenspaghetti mit Zitronenöl 118
Falafel mit Tabouleh und Zaziki 121
Leinsamenstangen mit pikanten Soßen 124
Algensalat mit Mango und Rucola 127
Morning Glory Salat 130
Green-Curry-Nudeln 133
Spring Rolls 136
Pad Thai-Salat 140
Nudeln mit Bärlauchpesto 143
Sommersalat mit Mandelcreme-Dressing 146
Spaghetti mit rotem Pesto 149
Quinoa-Salat mit Gewürzgurken und Cashew-Meerrettich-Soße 152
Leinsamencracker mit getrockneten Tomaten und Chili 155
Salatplatte mit Cashewcreme-Dressing 158

Desserts 163

Haselnuss-Eiscreme 164
Schokokugeln mit Cashewkernen und Datteln 167
Schokopudding mit Paranussmus 170
Kokos-Macadamia-Kugeln 174
Gefülltes Mangoleder mit Schokoladen-Eiscreme 176

Erdbeer-Eiscreme mit Schokolade und Pfefferminz-Vanille-Soße 179
Mango-Torte 182
Chia-Pudding mit Erdbeeren und Kakao 185
Chia-Pudding mit Kirschen und Acai 188

Kokosnuss-Eiscreme mit Krispies 191
Kokos-Krispies 194
Mango-Sorbet 196
Rote Bete-Karotten-Sorbet 199
Mini-Limettentorte mit Matcha 202
Raw Energy Bars 206
Erdbeer-Schokokugeln 208
Obstsalat mit Vanille-Pfefferminzsoße 210
Fruchtpancake mit Mesquite-Vanille-Soße 212
Schokoladenmousse mit Avocado und Datteln 215
Himbeer-Würfeli 218
Heidelbeer-Passionsfrucht-Cheesecake 222
Fröhliche Eissticks 226

Natürliche Schönheitsrezepte 229

Schönheitsmaske mit Enzympeeling 234
Happy-Aging-Maske 236
Regenerierende Maske für anspruchsvolle Haut 238
Verwöhnende Schokoladenmaske und Peeling 240
Reinigende Maske mit Leinsamen und Schwarzkümmel 244
Körperpeeling mit Himalayasalz 246

IMPRESSUM

Sofia Rab und Michael Brönnimann
Gourmet Rohkost
70 exquisite Rezepte – von Smoothies über Salate bis zu köstlichen Desserts

1. deutsche Ausgabe 2015
ISBN 978-3-944125-46-6
© 2015, Narayana Verlag GmbH

Layout und Satz: Sofia Rab / Nicole Laka, www.nima-typografik.de
Coverabbildungen, Autorenbilder © Sofia Rab und Michael Brönnimann

Herausgeber:
Unimedica im Narayana Verlag GmbH,
Blumenplatz 2, 79400 Kandern
Tel.: +49 7626 974970-0
E-Mail: info@unimedica.de
www.unimedica.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).
Die Empfehlungen dieses Buches wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Fotos: S. 21 © TAGSTOCK1 – shutterstock.com, S. 26 (unten) © You Touch Pix of EuToch – shutterstock.com, S. 27 (oben) © wasanajai – shutterstock.com, S. 31 (oben) © c12 – shutterstock.com, S. 31 (Mitte) © Dionisvera – shutterstock.com, S. 32 (oben) © Garsya – shutterstock.com, S. 32 (Mitte) © picturepartners – shutterstock.com, S. 32 (unten) © oksana2010 – shutterstock.com, S. 33 (Mitte) © Africa Studio – shutterstock.com, S. 33 (unten) © mama_mia – shutterstock.com, S. 34 (oben) © MIGUEL GARCIA SAAVEDRA – shutterstock.com, S. 34 (Mitte) © Jopics – shutterstock.com, S. 35 (oben) © Madlen – shutterstock.com, S. 35 (unten) © anat chant – shutterstock.com, S. 113 © Brent Hofacker – shutterstock.com, S. 173 © © koss – shutterstock.com, S. 231, 232, 239, 247 © Olivier Jeannin OH-Photos.ch, S. 243 © Elena Elisseeva – shutterstock.com

Seite II/III aufgenommen bei Ursula Kunz, wohnfuehl.ch

Alle weiteren Fotos © Sofia Rab und Michael Brönnimann

INSPIRIERENDE Rohkostwelt

Ein ganzheitliches Wohlbefinden besteht unserer Meinung nach aus drei Säulen: Einer ausgeglichenen Gefühlswelt, einer gesunden, vitalstoffreichen Ernährung und körperlicher Betätigung. Eine ausgeglichene Gefühlswelt geht oft mit dem Verlangen nach qualitativ hochwertigen Lebensmitteln einher und umgekehrt können qualitativ hochwertige Lebensmittel positiv zu einer ausgeglicheneren Gefühlswelt beitragen und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit unterstützen.

Die Rezeptauswahl in diesem Buch basiert auf veganer Rohkost. Vegane Rohkost schenkt Lebensfreude und fördert die Selbstheilungskräfte, die in jedem von uns schlummern. Das bedeutet die Aufnahme von ausschließlich naturreinen, pflanzlichen und unerhitzten Nahrungsmitteln, die uns Energie und Lebensfreude schenken. Rohkost wirkt nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern hat auch eine harmonisierende Wirkung auf Geist und Seele. Nicht nur die unentbehrlichen Vitalstoffe für unsere Stoffwechselvorgänge können uns Lebenskraft verleihen, sondern auch Vitamine und Mineralien sowie positive Emotionen.

Rohkost ist eine bunte, faszinierende Welt; der Ausgangspunkt für ein gesundes Leben. Die pflanzliche Welt hat eine heilende Resonanz, die unseren Körper und unsere Seele wieder ins Gleichgewicht bringt. Durch vegane Rohkost lernt man den Wert der Ernährung wieder neu zu schätzen und erfreut sich an der Schönheit des Lebens.

Rohkost können Sie täglich genießen – Ihr Leben lang und jedes Stück der Natur in seiner ursprünglichen Form. Im Alltag einen grünen Smoothie zuzubereiten erfordert weder viel Zeit noch eine Ernährungsumstellung, schenkt jedoch viel Lebensenergie. Je mehr Rohkost Sie genießen, um so mehr wird Ihr Körper nach naturbelassener Ernährung verlangen. Wenn Sie diesem Verlangen nachgeben, werden Sie sich wie neugeboren fühlen.

Mit vorliegenden Rezeptbuch können Sie in die schillernde Welt der Rohkostküche eintauchen. Wir haben für Sie unsere Lieblingsrezepte zusammengestellt. Einige sind leicht, andere wiederum erfordern bereits etwas fortgeschrittenere Kenntnisse in der Rohkost-

zubereitung, die Sie selbstverständlich auch jederzeit bei einem entsprechenden Kurs weiter vertiefen können.

Die Rezepte sind das Resultat langjähriger internationaler Erfahrung und zahlreicher Verbesserungsprozesse. Somit ist jedes Rezept ein wortwörtlicher Gaumenschmaus und wir können mit Stolz sagen, dass diese Rezepte allen unseren Qualitäts- und Perfektionskriterien entsprechen.

Lassen Sie sich von unseren Rohkost-Rezepten inspirieren! Verwöhnen Sie sich und Ihre Liebsten mit rohköstlichen, verführerischen Gourmet-Gerichten. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Kochen.

SUPERFOODS

Moderne Medizin oder Heilende Natur? Die heilende Pflanzenwelt gewinnt zunehmend an Akzeptanz. Unser biologischer Instinkt nach heilender Ernährung erwacht immer mehr und gibt uns die wunderbare Gelegenheit, gesund zu leben. Wir können unser Gleichgewicht schneller wiederfinden und ein vollwertiges Leben mit Respekt vor der Natur genießen. Je bewusster wir leben, desto tiefer können wir die Schönheit der Natur wahrnehmen.

Eingekapselte, isolierte Vitamine sind schon symbolisch ein „Gefängnis“ für jede Lebenskraft. Das volle, heilende Spektrum der pflanzlichen Nahrungsmittel in seiner ganzen Bandbreite können wir nur in naturreinster Form erschließen. Sowohl heimische Heilkräuter, als auch verschiedene als Superfood gekennzeichnete Nahrungsmittel weisen eine sehr große Heilkraft auf. Dr. James A. Dukes umfassendes Buch „Heilende Nahrungsmittel“ zeigt uns die heilenden Wirkstoffe der Pflanzenwelt und stellt mit seinem Expertenwissen Nahrung als Heilwaffe vor.

In der Rohkost sind die heimischen Garten- und Wildkräuter sehr beliebt und stellen sogenannte Superfoods dar, die über einen besonders hohen und konzentrierten Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen verfügen. Jede Kultur hat eine Pflanze, die über einen besonders hohen Gehalt an Inhaltsstoffen verfügt. Brigitte Hamann zum Beispiel hat dazu ein Buch mit dem Titel „Die 50 besten Superfoods“ geschrieben.

Wir verwenden diese Superfoods außerordentlich gerne, da sie nicht nur besonders gesund sind, sondern dem Essen auch einen fantastischen Geschmack verleihen. Bei uns in der Naturkostbar finden Sie diese erstklassigen Superlebensmittel in ausgezeichneter, unbehandelter Rohkostqualität.

ERDBEER-
Smoothie

Dieser Mandelsmoothie mit Erdbeeren ist bei Groß und Klein gleichermaßen beliebt. Weißes Mandelmus in ausgezeichneter Rohkostqualität schenkt dem Smoothie einen süßen, herzhaften und zugleich sanften Geschmack sowie eine perfekt cremige Konsistenz. Der hohe Gehalt an Vitamin E und B der Mandeln und der hohe Vitamin C-, Beta-Carotin- und Antioxidantien-Gehalt der Erdbeeren verjüngen Körper und Haut. Mandeln und Erdbeeren wirken außerdem basisch auf den Organismus und bringen so den Körper ins Gleichgewicht. Mit tiefgefrorenen Erdbeeren schmeckt dieser Smoothie im Sommer sehr erfrischend. Dank solcher Superfoods wie Baobab und Lucuma werden die Nährstoffwerte erhöht und das fruchtige Aroma der Erdbeeren kommt wunderschön zu Geltung.

Zutaten für 2 Gläser

250 ml Quellwasser
2 EL weißes Mandelmus
250 g Erdbeeren, frisch oder tiefgekühlt
3–4 Stück Datteln
1 EL Baobab-Pulver
1/2 TL Lucuma-Pulver
1/3 TL Bio Vanillepulver
1 Prise Himalayasalz

Zubereitung

Erdbeeren waschen und Strunk entfernen. Alle Zutaten im Standmixer cremig pürieren.

SPRING Rolls

Sesamcremesoße mit milder, weißer Miso-Soße, Limetten und Ingwer überraschen in diesen mit Koriander aromatisierten, hauchdünnen Kokoswraps. Das junge Kokosnussfleisch verleiht dem Gericht mit seinem dezenten Kokosgeschmack eine cremige Konsistenz.
Frisches Kokosnussfleisch hat weniger Fett und Eiweiß als getrocknetes, enthält dafür aber wichtige Mineralien wie Kalzium, Kalium und Phosphor.

Zutaten für 4 Portionen

Wraps

300 g junges Kokosnussfleisch
2 EL Koriander, gehackt
1–2 EL Thai-Basilikum, gehackt

Sesamsoße

2 EL Sesamsamen
4 EL Quellwasser
1 EL Miso, weiß
1 EL Bio Tamari Soße
1 Knoblauchzehe, geschält
1 Limette, ausgepresst
1 Prise Cayennepfeffer
1/3–½ TL Ingwerstück, geraspelt
1 Prise Himalayasalz

Füllung

150 g eingeweichte und marinierte Kelp Nudeln
½ Kopfsalat, gewaschen
2 Avocados
3 Karotten, geschält
1–2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung

Wraps: Junge Kokosnuss öffnen und Kokosnussfleisch auslöffeln. (Zum einfachen und sicheren Öffnen einer jungen Kokosnuss siehe: „Kokosnuss-Eiscreme mit Crispies“, Seite 191). Das Kokosnussfleisch zusammen mit den Kräutern im Standmixer cremig pürieren. Auf zwei Antihaftmatten des Dörrautomats etwa 3 mm dünn ausstreichen und bei maximal 42 °C austrocknen. Nach 4–6 Stunden sorgfältig von der Matte lösen, wenden und nochmals eine halbe Stunde austrocknen.
In Backpapier eingerollt und mit Folie bedeckt, halten diese Wraps einen Monat.

Sesamsoße: Die Sesamsamen mit den restlichen Zutaten pürieren und je nach Geschmack salzen.

Füllung: Kelp Nudeln mit kaltem Wasser abspülen und 30 Minuten in handwarmem Wasser, dem Saft einer Zitrone und ½ EL Naturnatron einlegen. Anschließend mit kaltem Wasser abspülen. Mit Tamari, Sesamöl und Cayennepfeffer marinieren und im Kühlschrank eine halbe Stunde ziehen lassen.

Geschälte Karotten mit einem Sparschäler, Avocados mit einem Messer in ganz dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln längs ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Gereinigte und getrocknete Kopfsalatblätter auf einen Wrap legen, das geschnittene Gemüse, Avocado und Kelp Nudeln darauf legen. Den Wrap aufrollen und in Stücke schneiden. Mit Sesamsoße servieren.

MINI-LIMETTENTORTE
mit Matcha

Der fröhliche Geschmack der Kokosnuss wird mit einem Hauch von Limette und Thai Basilikum verfeinert. Matcha Pulver verleiht der Torte einen Hauch dezenter, natürlicher grüner Farbe und überrascht mit einem leichten Kräuteraroma.
Matcha Pulver entsteht bei der Pulverisierung von edlen japanischen Grünteeblättern, und ist nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern belebt und energetisiert den Körper und schützt die Zellen vor freien Radikalen.
Rohes kaltgepresstes Kokosöl ist ein Heilmittel für die Haut. Die Darm- und Mundschleimhäute können ebenfalls von seiner antibakteriellen Wirkung profitieren. Kokosöl ist leicht verdaulich und belastet den Körper nicht.

Zutaten für 6-8 Mini-Tortenformen

Teigboden

135 g angekeimte Mandeln
37 g Kokosraspeln
10 g Kakaopulver Criollo
1/2 TL Bio Vanillepulver
4 Medjol Datteln
eine Prise Himalayasalz
1 EL Kokosöl

Cremefüllung

170 g eingeweichte Cashewkerne
170 ml Kokosmilch
(Siehe Nussmilch & Co“, Seite 46)
50 ml Limettensaft aus 2–3 Limetten
3 EL Agavennektar
3/4 TL Bio Vanillepulver
2 TL Irish Moss Paste (siehe „Schokopudding mit Paranussmus“, Seite 170)
90–100 ml Kokosöl
1 TL Sonnenblumenlecithin
1 TL Matcha Pulver

Thai-Basilikum-Sorbet

100 ml Limettensaft
Schale einer Limette
220 ml Wasser
1 EL Kokosnussmus
1 EL flüssiges Kokosöl
6–8 Thai Basilikumblätter

Dekoration

Temperierte Schokolade: Siehe „Schokopudding mit Paranussmus“, Seite 170
Gehackte Pistazien

Zubereitung

Teigboden: Mandeln und Kokosraspeln in der Küchenmaschine zerkleinern, dann Kakaopulver, Vanille und Salz beifügen und mischen. Datteln zugeben und mixen, bis ein feiner Teig entsteht. Dann Kokosöl zugeben und gut untermischen. Teig auf dem Boden der Tortenformen verteilen, andrücken und kühl stellen.

Cremefüllung: Die für 2–3 Stunden im Wasser eingeweichten Cashewkerne mit Kokosmilch, Limettensaft, Agavennektar, Vanille und Irish Moss mixen, bis die Masse cremig ist. Dann das im Wasserbad oder Dörrgerät geschmolzene Kokosöl und Lecithin zugeben und alles gut mischen.

¾ der Masse auf den Kuchenböden verteilen. Den Rest der Masse mit Matcha Pulver vermischen und auf die Törtchen tupfen. Mit einem Zahnstocher die grüne mit der weißen Creme leicht vermischen.

Thai-Basilikum-Sorbet: Alle Zutaten im Standmixer pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben und tiefkühlen. Mehrmals umrühren, damit die Masse schön cremig bleibt.

Schokoladenring: Temperierte Schokolade mit Hilfe des Dressiersackes in große Schneckenformen gießen.

Von der ausgehärteten Schokolade einzelne Bögen abbrechen und als Dekoration verwenden.

Eine kleine Torte auf einen Teller stellen, mit einer Kugel Sorbet, Schokoladenbögen und gehackten Pistazien garnieren.

INDEX

A

Acai Beeren 24, 188

Antioxidantien 19, 25, 42, 62, 70, 72, 76, 121, 179, 188, 206, 236, 238, 244

Aprikosenkernöl 31

B

Bananenflocken 90

Baobab 24, 74, 238

Bärlauch 143

Brennnessel 66

Bromelain 234

C

Camu-Camu 24, 236

Cashewmus 50, 80, 98, 101, 124, 176, 179, 188, 210, 212, 226

Chia-Samen 25, 94, 124, 185, 188

Chlorella 54

Chlorophyll 37, 64, 80, 92, 101

D

Dattel 167, 218

Dörrautomat 18

E

Enzyme 15

Enzymkonto 15

Enzympeeling 234

Erdbeeren 76

F

Feigen 78

Flohsamenschale 218

G

Gojibeeren 72

Grüne Smoothie 37

Grünkohl 110

H

Hagebutte 42

Hagebutten-Sanddornpulver 66

Hanföl 31

Hanfsamen 121

Haselnussmus 164

Haselnussöl 32

Heilende Pflanzenöle 29

Himbeeren 68

Holunderblüten 44

I

Ingwer 40, 54, 68, 98, 104, 124, 126, 133, 136, 140

Irish Moss 170, 182, 202, 215

K

Kakao 24, 25, 50, 167, 185, 202, 206, 215, 216, 218, 220

Kakaonibs 74

Kaltpressung 12

Keimzeit 16

Kelp Nudeln 133, 143, 149

Kokosblütenzucker 222

Kokosnussfleisch 136

Kokosnussmus 94, 107, 127, 174, 182, 203, 222

Kokosöl 32, 82, 164, 167, 170, 174, 176, 179, 182, 191, 203, 215, 222, 242

Kürbiskernöl 32

Kurkuma 24, 25, 104, 106, 146, 226, 246

L

Laurinsäure 29

Leindotteröl 33

Leinöl 33

Lucuma-Pulver 24, 26, 86, 206

Lupinenmehl 62

M

Macadamianüsse 208

Maca-Pulver 24, 26, 50, 68, 236

Mandel 17, 70, 179, 238

Mandelmus 76, 107, 124, 126, 140, 146, 185, 238

Mandelöl 33

Matcha Pulver 202

Mesquite Pulver 26

Moringa Pulver 92

N

Nahrungsenzyme 16

Naturkostbar 12

Nussmilch 46
Nussmuse 13
O
Olivenöl 34
Omega-3-Fettsäure 30
Omega-6-Fettsäure 30
P
Papain 234
Paranussmus 170
Physalis 80
Phytinsäure 16
R
Rapsöl 34
Ringelblume 56
Rohkost 1
Rohkostmetik 233
Rohstoffe 12
S
Schwarzkümmelöl 34
Sesamöl natur 35
Sonnenblumenöl 35
Superfoods 23
T
Temperieren 172
V
VitaLeo Saftpresse 19
Vitamix 18
Vitaseed Keimgerät 19
W
Walnussöl 31
Weizengras 27, 58
Weizengras-Pulver 27, 80
Y
Yacon Sirup 78
Z
Zimt 40
Zistrose 60
Zitrone 40

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Chia, Chlorella oder Maca sind in gängigen Naturkostläden erhältlich. Sie können Sie auch direkt über folgende Bezugsquellen beziehen:

Deutschland:
Unimedica Verlag
www.unimedica.de (Kategorie „Gesunde Ernährung“)
Tel.: +49 7626 - 974 97 - 0

Schweiz:
Naturkostbar
www.naturkostbar.ch (Kategorie „Produkte“)
Tel.: +41 33 438 23 23

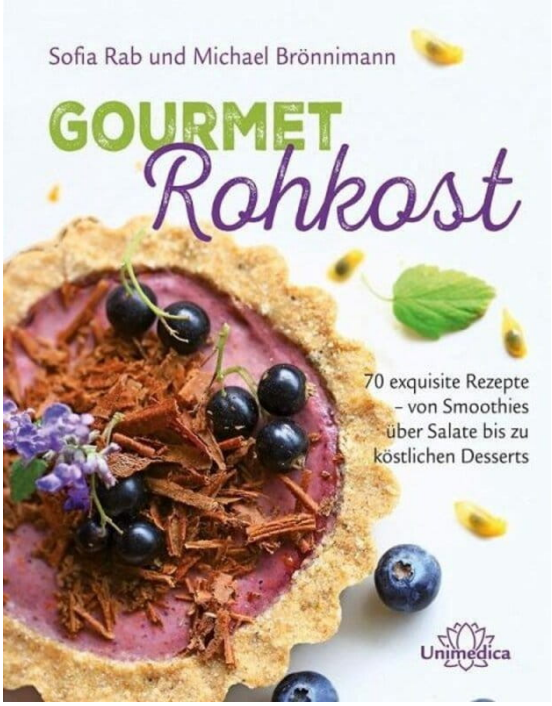
Michael Brönnimann

Gourmet Rohkost

70 exquisite Rezepte von Smoothies über Salate bis zu köstlichen Desserts

264 Seiten, geb.
erscheint 2017

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de