

Buchtipps & Rezensionen

Autor: Astrid Casatta

Datum: 11.11.2022

Titel: Säure-Basen-Genussküche: In Balance kommen. Vegetarisch, Tag für Tag, Saisonshelden

In diesem **Koch- und Diätbuch „Säure-Basen-Genussküche“** verraten Ihnen die Expertin & Erfinderin der Methode basenfasten Sabine Wacker und der Gourmetkoch Sascha Fassot 100 basenreiche Rezepte für alle Jahreszeiten: ob Wildkräuter im Frühling oder Kürbis im Herbst, leichtes Abendessen im Sommer, ideale Frühstückstipps oder winterliche Wohlfühl-Rezepte - dieses basische Kochbuch eignet sich perfekt, um die Küche mit tollen Ideen zu bereichern.

Außerdem finden Sie hier allerlei Tipps und Tricks mit einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen zum basischen Kochen, Nützliches für den Alltag, Blitzrezepte für Berufstätige, schmackhafte Saisonshelden für die richtige Jahreszeit und saisonale Menüvorschläge.

Entdecken Sie mit diesem basischen Kochbuch und den saisonal wertvollen Rezeptfotos, wie viele Basen und Säuren Sie mit jeder Mahlzeit zu sich nehmen und was die jeweilige Jahreszeit gerade Wertvolles zu bieten hat, egal, ob Sie gerade erst in die Materie der basischen Ernährung einsteigen, beim Basenfasten erprobt sind oder Ihre Gäste mit neuen, basischen Rezepten verwöhnen möchten. Mit den vielseitigen, basischen Rezepten gelangen Sie durch Kreativität und Abwechslung in der Küche genussvoll zu mehr Wohlbefinden! Kommen Sie mit diesem Buch zum basischen Genuss in Balance.

Das Buch „Säure-Basen-Genussküche: In Balance kommen. Vegetarisch, Tag für Tag, Saisonshelden“ ist im Gräfe & Unzer Verlag GmbH erschienen und für 10,00 Euro im Handel erhältlich.