

Wildkräuter, Obst & Gemüse Smoothies

Verwöhnen Sie sich mit der vollen Vitamindosis.

Das Buch soll Sie inspirieren, aus dem alltäglichen Gemüse, aus Salat und sogar Wildpflanzen, interessante und wohlschmeckende Smoothies zuzubereiten.

Alle essenziellen, das heißt lebensnotwendigen Pflanzenstoffe wirken in unserem Körper wie die Zündkerzen im Automotor. Sie starten unseren gesamten Stoffwechsel. Die winzigen Bestandteile sind in selbst gemachten Smoothies reichlich vorhanden.

Inhalt

- › Smoothies aus Salaten, Gemüse, Wildpflanzen, Kräutern und Obst
- › Was man dazu benötigt
- › Wie man sie herstellt
- › Warum man sie braucht
- › Welche Kombinationen delikatschmecken
- › Rezepte und Tipps für ein „gesünderes“ Leben ohne Zeitverlust

SIEGRID HIRSCH, naturverbunden aufgewachsen in unberührter Landschaft im östlichsten Zipfel Österreichs, besuchte die Höhere technische Lehranstalt für Hochbau. Nach Heirat und der Geburt der Kinder wuchs ihr Interesse an alternativen Heilweisen. Sie schrieb vorerst für mehrere Regionalzeitungen und arbeitete dann lange Jahre als Redakteurin und Moderatorin für Hörfunk und Fernsehen beim ORF. Schon von der Mutter in den Gebrauch von Heilpflanzen eingeweiht, absolvierte sie in Ignaz-Schlifflnis-Heilkräuterschule eine Heilpflanzen- und Botaniker-Ausbildung. Ihr Engagement führte sie in den größten Kräuterverein Österreichs, wo sie als Vorstandsmitglied wirkt. Sie leitet seit 2002 die Redaktion der Zeitschrift „Gesundheitsbote“.

Siegrid Hirsch
Wildkräuter, Obst & Gemüse Smoothies
Roh & vegan
Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 144 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig,
viele Fotos
ISBN: 978-3-902540-92-8
Preis: € 12,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, Isabell Gemeinde – i.gemende@freya.at, +43 732 781108-22
Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr über ein Belegexemplar. Vielen Dank.