

Fermentistas Kochbuch



WIE KOCHEN FERMENTISTAS?– DIE ANTWORT DARAUF STECKT IN DIESEM BUCH.

Mit einfachen Zutaten entstehen tägliche Genussmomente, die nicht nur gut schmecken und mit ihrer positiven Energie und gutem Geschmack die Seele nähren, sondern auch bekömmlich sind und den Körper und das Immunsystem stärken. Kochen mit Fermenten und Vorräten geht schnell und sorgt für überraschende Geschmacksexplosionen.

Anleitungen zu Teigen, Crackers und Broten über Frühstücksideen, Snacks und Salate, Suppen und Currys bis hin zu besonderen Spezialitäten und süßen Rezeptideen. Es ist für jeden etwas dabei, der Leben in seine Küche bringen möchte.

Alle Rezepte in diesem Buch sind vegetarisch. Viele davon rein pflanzlich.



[Dieser Titel appt. Zusätzliche Informationen mit der Freya-Bücher-App zu Grundanleitungen und mehr.](#)

ANDREA BIERWOLF, Dipl. Ernährungs- und Mentaltrainerin und Expertin für die Fermentation, liebt es, fermentierte Geschmäcker zu erforschen und diese mit viel Hintergrundwissen und praktischer Erfahrung zu verbinden. Fermentier-Techniken entwickelt sie seit Jahren in ihrer eigenen Fermentier-Küche am Traurnergütl, einem Bauernhof im oberösterreichischen Mühlviertel. Ihr gesammeltes Wissen gibt sie in ihren Workshops weiter.

KONTAKT ZUR AUTORIN:
WEB: www.fermentista.at



Andrea Bierwolf
**Fermentistas
Kochbuch**

Format: 17 x 22 cm,
Klappenbroschur,
296 Seiten
durchgehend vierfärbig
ISBN 978-3-99025-461-5
Preis: € 29,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern. Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

