

Suppen-Werkstatt

DAS LEBEN IST BUNT – SO WIE DER INHALT IM SUPPENTOPF
Egal ob Sommer oder Winter, Frühstück, Mittag- oder Abendessen –
eine Suppe tut immer gut!

Es muss nicht immer eine aufwendige Suppe mit besonderen Zutaten und außergewöhnlichen Einlagen sein. Eine einfache Gemüsesuppe aus Karfiol und Karotten reicht völlig und stärkt unsere Mitte und unser Verdauungsfeuer.

Lieblingssuppen-Rezepte aus der TCM-Werkstatt wurden gekocht, den Gewohnheiten des heutigen Menschen angepasst, die Rezeptur verändert und aufgeschrieben. Die bunte Auswahl und der Inhalt der Gewürzregale hat zusätzlich inspiriert.

50 Rezepte, angelehnt an die 5-Elemente-Küche der Traditionellen Chinesischen Medizin, sind schnell nachzukochen und schmecken köstlich.

Leben im Einklang mit der Natur, eine Kindheit am Land, mit einem verzauberten Wald und einem magischen Bach hinter dem Haus – so hat **NICOLE LEHNER** ihre ersten Erfahrungen sammeln dürfen. Viele Ausbildungen später bietet sie heute TCM Ernährungsberatungen im Salzburger Land an.

Als Dipl. Kräuterpädagogin lässt sie heimische Kräuter und Pflanzen in ihre Arbeit einfließen – für Mensch, Pferd, Hund und Katze

KONTAKT ZUR AUTORIN:
WEB: www.tcmwerkstatt.com



Nicole Lehner
Suppen-Werkstatt
50 Rezepte aus der TCM
Format: 17 x 22 cm,
Klappenbroschur,
168 Seiten
durchgehend vierfarbig
ISBN 978-3-99025-481-3
Preis: € 17,90

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.