



Gabi und Johann Ebner

100 Blitzrezepte *Vegan&basisch*

ISBN 978-3-903385-28-3

»Bio kochen, denken, reden und fühlen, von morgens bis abends – das tut uns gut, das mögen wir.«

Gabi und Johann Ebner teilen dieses ihr Lebenskonzept mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, nun mithilfe des vorliegenden Buches: Vegane und basische Rezepte, die schnell zubereitet sind und wunderbar schmecken, bilden die Grundlage für ein zufriedenes Leben. Denn die eigene Energie, Liebe und Freude, die beim selber Kochen zu den wichtigsten Begleitern zählen, können durch nichts ersetzt werden. Auch das ist Nahrung für Körper, Seele und Geist – und führt letztlich zu Gesundheit und Vitalität.

Aus dem Inhalt

- » **Wärmende Suppen** wie Topinambur-Sellerie-Cremesuppe, Weißkraut-Paprika-Suppe oder Rotkraut-Kastanien-Cremesuppe mit Apfelfcroûtons
- » **Kreative Pfannengerichte** wie Süßkartoffel-Pastinaken-Rösti, Gefüllte Buchweizenpalatschinken oder Ge grillter Chicoree mit Gemüse-Pilz-Polenta
- » **Süße Verführungen** wie Apfel-Braunhirse-Busserln, Glückskugeln oder Kürbis-Mandel-Creme mit Chiasamen

Die Autoren

Johann Ebner hat seit 30 Jahren internationale Küchenerfahrung und hat sich auf basisches Kochen spezialisiert. In seiner vegetarisch-vegane Bio-Kochschule in Schladming, der ersten biozertifizierten Kochschule in Österreich, schult er neben Hobbyköchinnen und -köchen auch Mitarbeiter der Hotellerie und Gastronomie. www.biochi.at

Gabi Ebner ist gelernte Heilmasseurin und seit 15 Jahren als Ernährungsberaterin und Geschäftsführerin des Biofachgeschäftes »biochi« in Schladming tätig. Bis zur Umstellung auf vegane Ernährung waren gesundheitliche Probleme ihre ständigen Begleiter. Ihr Wissen und Erfahrung gibt sie in Vorträgen und bei Kochkursen weiter.



Vegan&basisch

Das Grundkochbuch

ISBN 978-3-903385-29-0

*Vegan ist gesund.
Vegan und basisch ist gesünder.*

Viele Menschen entscheiden sich für eine vegane Ernährung, ohne dabei auf die Säure-Basen-Balance zu achten. Das wäre aber wichtig, denn wir leiden tendenziell alle an einem Säureüberschuss und sollten mehr „Basenlieferanten“ zu uns nehmen. In diesem Kochbuch werden bei jedem Rezept reichlich hochwertige Öle, Kräuter, Gewürze und Fermentationsprodukte verwendet, die eine Extraportion Basen-Power liefern. Zu den Grundzutaten zählen Hülsenfrüchte, Wurzel- und Kohlgemüse, Sojaprodukte und glutenfreie Getreidesorten. Über die einzelnen Lebensmittel der vegan-basischen Küche kann man sich in den einleitenden Kapiteln umfassend informieren.

Das Herzstück des Buches bilden mehr als 100 einfache und erprobte Rezepte für Vorspeisen, Salate, Dips, Suppen, warme Gerichte und Süßes.

Pappband,
144 Seiten
24,90 €