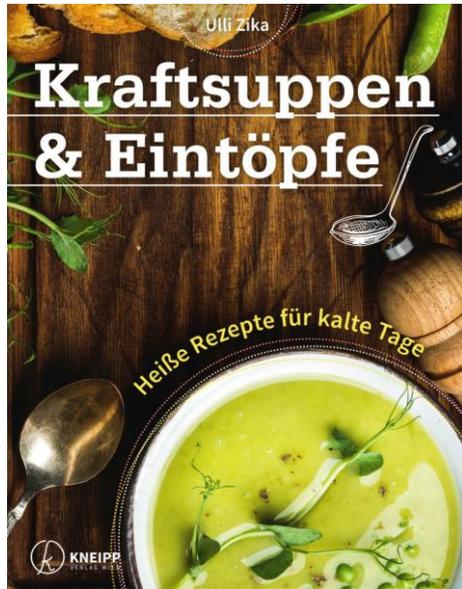


## **Kraftsuppen & Eintöpfe** **Heiße Rezepte für kalte Tage**

von Ulli Zika



Sie schmecken und stellen uns mit ihrer Nährstoffdichte eine Extraportion Gesundheit zur Verfügung: Suppen und Eintöpfe, die mit viel Liebe und Aufmerksamkeit aus hochwertigen Zutaten selbst zubereitet werden und ohne Geschmacksverstärker und industriell gefertigte Produkte auskommen.

In ihrem neuesten Kochbuch stellt die erfahrene Ernährungsberaterin Ulli Zika Kraftsuppen und Eintöpfe mit Fleisch und Fisch, als vegetarische oder vegane Gerichte, nach Rezepten aus aller Welt und als süße Variationen vor. Sie fasst dabei den Begriff sehr weit und spannt den Bogen von der klassischen gastronomischen Interpretation bis zu den Energie-, Kraft- und Wärmespendern ganzheitlicher Ernährungslehren wie der Traditionellen Chinesischen Medizin.

### **Aus dem Rezeptteil**

- Consommé – geklärte Kraftbrühe vom Rind
- Omas Rinderkraftsuppe mit Markknochen
- Herzhafte Lammkraftsuppe mit Zitrone und Hildegard-Gewürzen
- Heimische Fischsuppe auf französische Art
- Winterliche Minestrone
- Thailändische Tom Yam Gung
- Ukrainische Borschtsch
- Feuriges Linsen-Dal auf Ayurveda-Art
- Apfel-Reis-Congee

### **Die Autorin:**

**Ulli Zika** ist Ernährungsberaterin nach TCM und kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr mit Leidenschaft. Die Bestsellerautorin hat bereits viele erfolgreiche Bücher über die gesunde Küche veröffentlicht.

Kneipp Verlag  
Hardcover | 19 x 24,5 cm | durchgehend farbig  
144 Seiten  
ISBN: 978-3-7088-0715-7  
€ 19,90

**Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu unseren Autoren her!**

Bitte bei Rezension auch um Abdruck des Covers, das Sie online unter [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at) downloaden können.