

## **Basenfasten im Glas**

5 Zutaten · 5 Tage · 55 Rezepte

von Elisabeth Fischer mit Fotos von Peter Barci



So einfach war Abnehmen noch nie! 5 Zutaten, wenige Minuten Zubereitungszeit und schon wird das Menü ins Glas gepackt. So kann jeder Gewicht verlieren und sich dabei wohlfühlen. Das Geheimnis: Basenfasten macht Schluss mit der Übersäuerung im Organismus. Vom Frühstück bis zum Abendessen steigern vitalstoffreiche Speisen die Fettverbrennung – und das gelingt auch im Alltag. Diese Ernährung macht satt, hat dabei verschwindend wenig Kalorien, kurbelt den Stoffwechsel an und bringt neue Energie. Bestsellerautorin Elisabeth Fischer zeigt mit ihren köstlichen neuen Rezepten einen Weg für leichtes, genussvolles Leben.

Aus dem Rezeptteil:

Erdbeer-Dattel-Porridge | Spargel-Avocado-Salat | Rote-Bete-Salat mit Ananas und Kokosdressing | Brokkoli-Lauch-Suppe | Kohlrabisuppe mit Minze | Nektarinen-Melonen-Erdbeer-Salat | Apfel-Pflaumen-Dattel-Mus mit Nüssen

**Elisabeth Fischer** ist Autorin von über 50 Kochbüchern und Ernährungsratgebern. Mit ihren erprobten und beliebten Rezepten wird das Abnehmen zum Genuss und das Schlankbleiben zur Gaumenfreude.

### **Kneipp Verlag**

#### **Basenfasten im Glas**

5 Zutaten · 5 Tage · 55 Rezepte

von Elisabeth Fischer mit Fotos von Peter Barci

Klappenbroschur mit durchgehenden Farbabbildungen

19 x 24,5 cm | 132 Seiten

ISBN 978-3-7088-0728-7

€ 19,-

**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.**

Rückfragehinweis:

**Mag. Catharina Rosenauer**

Presse | Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

E-Mail: [catharina.rosenauer@styriabooks.at](mailto:catharina.rosenauer@styriabooks.at) | Tel.: +43 1 512 88 08-83