



Elisabeth Fischer
Heilsames Basenfasten. Die Bibel

Hardcover
16,5 x 23,5 cm; 192 Seiten
ISBN 978-3-7088-0789-8
Kneipp Verlag Wien
€ 25,00

ET: 05. Jänner 2021

Jubiläumsausgabe der beliebten Bestseller

Beim Basenfasten kann man abnehmen, ohne zu hungern! Eine Vielfalt an Rezepten, die sich auch bestens für den stressigen Berufsalltag eignen, holen die Basenbildner Obst und Gemüse vor den Vorhang. Heilsames Basenfasten schenkt uns jede Menge Energie und eine Extraportion Gesundheit. Durch die Vielzahl an Vitalstoffen werden Schadstoffe leicht und beschwerdefrei aus dem Körper geschwemmt – und das auf überaus genussvolle Art. Dabei purzeln die Kilos wie von selbst. Der Verzicht auf Säurebildner wie Fleisch, Milchprodukte und Getreide wird mit den vielfach erprobten Rezepten von Elisabeth Fischer zum kulinarischen Hochgenuss, der unser Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherstellt und unsere Ernährungsgewohnheiten auf Dauer verändert.

- Mehr als 200 bewährte und viele neue Rezepte von der Basenfasten-Expertin im deutschsprachigen Raum
- Alle Rezepte sind vegan, cholesterinfrei und nährwertberechnet

Elisabeth Fischer schreibt mit großer Hingabe und großem Appetit Kochbücher, mehr als 50 sind bereits erschienen. Ihr Spezialgebiet sind die vegane und vegetarische Küche. Ihre Rezepte sind alltagserprobt. Ihre besondere Gabe ist es, leichte und köstliche Mahlzeiten zu zaubern, die satt machen, kein Gefühl von Verzicht aufkommen lassen und ausreichend Nährstoffe liefern.