Sabine Wacker
Basenfasten all'italiano

Extrait du livre

Basenfasten all'italiano
de Sabine Wacker
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.editions-narayana.fr/b16474

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Leseprobe von S. Wacker, „Basenfasten all'italiano“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Feige und Honigmelone mit Mandeln

Fica e melone con mandorle

Für 2 Personen

4 blaue frische reife Feigen
1 kleine Honigmelone
1 EL gehackte Mandeln

- Die Honigmelone halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Feigen waschen, den Stiel abschneiden, die Feige der Länge nach in Schnitze schneiden und zu den Honigmelonenwürfeln geben. Mit gehackten Mandeln bestreut servieren.

...und nach dem Basenfasten Sie geben 2 EL Haferflocken dazu, aber mischen Sie keinen Joghurt darunter. Wenn Sie gerne Joghurt zum Frühstück mögen, dann essen Sie ihn lieber etwas zeitlich versetzt. So ist er mit dem Obst besser verträglich.

Obstsalat mit Feige und Birne

Macedonia di fica e pera

Für 2 Personen

4 blaue frische reife Feigen
2 kleine reife Birnen
einige Blätter frische Zitronenmelisse

- Die Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birnen in kleine Scheiben schneiden. Die Feigen waschen, den Stiel abschneiden, die Feigen der Länge nach in Schnitze schneiden und zu den Birnenscheiben geben. Die Zitronenmelisseblätter waschen und klein gezupft über das Obst geben.

...und nach dem Basenfasten Geben Sie einige Pinienkerne oder Pistazien dazu. Beide sind nur leicht säurebildend, sodass Ihr Frühstück immer noch sehr basenreich ist.

Leseprobe von S. Wacker, „Basenfasten all'italiano“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Zucchineallimone e olive nere

Marinierte Zucchini mit Oliven

Für 2 Personen

2 mittlere, feste Zucchini
4 EL kaltgepresstes Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
1 TL gerebelter oder frischer Thymian
etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
etwas Meersalz
1 Hand voll schwarze ungefärbte und entkernte Oliven

- Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchinischeiben in 2 EL Olivenöl vorsichtig andünsten, sodass sie nur goldbraun, aber nicht schwarz werden. Aus dem übrigen Olivenöl, Zitronensaft und Thymian eine Marinade herstellen.
- Die Oliven in Scheibchen schneiden. Die Zucchinischeiben lagenweise in eine kleine Schüssel legen, dabei jede Lage mit einigen Olivenhälften belegen und etwas Marinade darüber träufeln. Die Schüssel mit einem Deckel oder einem Teller bedecken und etwa einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen.

...und nach dem Basenfasten Darf nach Basenfasten mit einer Scheibe klassischer Bruschetta verzehrt werden (italienisches Weißbrot mit klein gehackten Tomaten). Dafür mischen Sie zwei sehr reife und aromatische klein gewürfelte Tomaten mit einer kleinen fein gehackten Zwiebel und würzen Sie die Mischung mit etwas Meersalz und Pfeffer. Auch hier schmeckt es besser, wenn Sie die Mischung einige Stunden ziehen lassen.

Leseprobe von S. Wacker, „Basenfasten all'italiano“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von S. Wacker, „Basenfasten all'italiano“
Herausgeber: Medizinischer Verlag Stuttgart
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Sabine Wacker

Basenfasten all'italiano

Für italienische Gefühle im Kochtopf

144 pages, broché
publication 2010

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr