



# Brendan Brazier

## Vegan in Topform - Das Kochbuch

Extrait du livre

[Vegan in Topform - Das Kochbuch](#)

de [Brendan Brazier](#)

Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



<http://www.editions-narayana.fr/b14241>

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

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>

Les [Éditions Narayana/Unimedica](#) sont spécialisées dans la publication d'ouvrages traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homéopathie tels que [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

Les [Éditions Narayana](#) organisent des [séminaires spécialisés sur l'homéopathie](#). Des orateurs de renommée mondiale comme [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.



## Getränke

### Brendans Original-Zitronen-Limetten-Sportdrink

Datteln enthalten viel Glukose, die direkt in den Blutkreislauf übergeht. Der im Kokosnusswasser enthaltene Zucker wird etwas langsamer aufgenommen, sodass sich die Energiezufuhr insgesamt über einen längeren Zeitraum erstreckt. Frische Datteln sind ideal. Sie können aber auch getrocknete Datteln verwenden (diese mindestens vier Stunden einweichen).

 5 Minuten  2 Portionen

250 ml Kokosnusswasser

250 ml Wasser

2 Datteln, entkernt (frische oder getrocknete, eingeweicht)

5 EL Zitronensaft

3 EL Limettensaft

Meersalz nach Belieben

- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren.
- Gegebenenfalls durch ein Sieb geben, um das Fruchtfleisch der Zitrusfrüchte aufzufangen.



Brendan Brazier

[Vegan in Topform - Das Kochbuch](#)

200 pflanzliche Rezepte für optimale Leistung und Gesundheit

440 pages, relié  
publication 2014



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain [www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)