



# Brendan Brazier

## Vegan in Topform - Das Kochbuch

Reading excerpt

[Vegan in Topform - Das Kochbuch](#)

of [Brendan Brazier](#)

Publisher: Unimedica of Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b14241>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [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](#).

[Narayana Verlag](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.



## 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, hb  
publication 2014



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)