

Brendan Brazier Vegan in Topform - Das Kochbuch

Leseprobe

[Vegan in Topform - Das Kochbuch](#)

von [Brendan Brazier](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



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

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [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](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer



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 Seiten, geb.
erschieden 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de