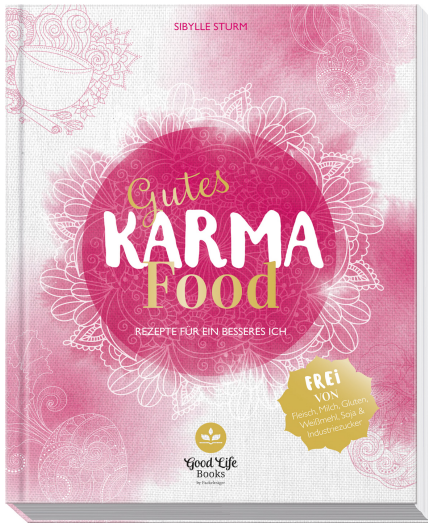


Gutes Karma Food

Rezepte für ein besseres Ich

Gutes Essen, gutes Leben, gutes Karma



- Natürlich essen für einen gesünderen, fitteren Körper und einen wachen Geist
- Über 70 Rezepte ohne tierische Produkte, frei von Gluten, Soja, Weißmehl, Industriezucker und künstlichen Zusatzstoffen
- Eine praktische Anleitung für ein achtsames Leben

Gutes Karma? Ganz einfach! Natürliche Lebensmittel einkaufen, keine Mahlzeit ausfallen lassen, Frühstück auch für Frühstücksmuffel, viiiiiel Trinken (und damit ist kein Alkohol gemeint), gesunde Kohlenhydrate, gesunde Fette, pflanzliches Eiweiß und vor allem: Sich Zeit nehmen für frische Mahlzeiten, selbst kochen und glücklich sein! Karma Food kann all das und zeigt wie einfach es ist sich frisch, saisonal, bio und sogar vegan zu ernähren. Und das komplett ohne Soja, Weißmehl und Gluten, Industriezucker und künstliche Zusatzstoffen. Dabei die Welt retten? Klar, das gehört für ein gutes Karma dazu! Wie sagte schon Buddha: „Zwei Dinge sollst du meiden, oh Wanderer: die zwecklosen Wünsche und die übertriebene Kasteiung des Leibes.“ Mit einer Gebrauchsanweisung für gutes Karma! Außerdem Tipps zu Kräutern und ihrem Einsatz, wichtigen Lebensmitteln im Vorratsregal, Qualität von Lebensmitteln und einem kleinen Küchenkarma. Wussten Sie, dass summen Stress reduziert?!

Autoreninfo:

Sibylle Sturm ernährt sich seit 2012 aus ethischen und gesundheitlichen Gründen überwiegend vegan. Dadurch wurde das Kochen plötzlich wieder zu einem kreativen Prozess, dessen Ergebnisse sie auf ihrem Blog „BillasWelt“ teilt. Wenn die Bloggerin nicht gerade neue Rezepte ausprobiert, ist sie als Artdirectorin auf Fotoproduktionen für FairFashion-Kataloge unterwegs oder wandert in den bayerischen Bergen. Trotz Schuhgröße 41 versucht sie ihren ökologischen Fußabdruck möglichst klein zu halten und ein gutes und nachhaltiges Leben zu führen. Karma Food ist ihr drittes Buch. www.billaswelt.de

Zielgruppe:

Veganer, Vegetarier, alle, die ein achtsames Leben für sich und für die Welt führen möchten

gebunden, farb. Abb.

144 Seiten, Format 21 x 26 cm

ISBN: 978-3-7716-4692-9

Erscheint: März 2017

20,00 EURO