

»Bio kochen, denken, reden und fühlen,
von morgens bis abends – das tut uns gut,
das mögen wir.«

Gabi und Johann Ebner teilen dieses ihr Lebenskonzept mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, nun mithilfe des vorliegenden Buches: Vegane und basische Rezepte, die schnell zubereitet sind und wunderbar schmecken, bilden die Grundlage für ein zufriedenes Leben. Denn die eigene Energie, Liebe und Freude, die beim selber Kochen zu den wichtigsten Begleitern zählen, können durch nichts ersetzt werden. Auch das ist Nahrung für Körper, Seele und Geist – und führt letztlich zu Gesundheit und Vitalität.

Aus dem Inhalt

- » **Wärmende Suppen** wie Topinambur-Sellerie-Cremesuppe, Weißkraut-Paprika-Suppe oder Rotkraut-Kastanien-Cremesuppe mit Apfelfcroûtons
- » **Kreative Pfannengerichte** wie Süßkartoffel-Pastinaken-Rösti, Gefüllte Buchweizenpalatschinken oder Gegrillter Chicoree mit Gemüse-Pilz-Polenta
- » **Süße Verführungen** wie Apfel-Braunhirse-Busserln, Glückskugeln oder Kürbis-Mandel-Creme mit Chiasamen

Die Autoren

Johann Ebner hat seit 20 Jahren internationale Küchenerfahrung und hat sich auf basisches Kochen spezialisiert. In seiner vegetarisch-veganen Bio-Kochschule in Schladming, der ersten biozertifizierten Kochschule in Österreich, schult er neben Hobbyköchinnen und -köchen auch Mitarbeiter der Hotellerie und Gastronomie. www.biochi.at

Gabi Ebner ist gelernte Heilmasseurin und seit zehn Jahren als Ernährungsberaterin und Geschäftsführerin des Biofachgeschäftes »biochi« in Schladming tätig. Bis zur Umstellung auf vegane Ernährung waren gesundheitliche Probleme ihre ständigen Begleiter. Ihr Wissen und Erfahrung gibt sie in Vorträgen und bei Kochkursen weiter.



ISBN 978-3-7088-0698-3



9 783708 806983

www.kneippverlag.com

Johann und Gabi Ebner 100 Blitzrezepte Vegan & basisch

kneipp verlag

Johann und Gabi Ebner

mit einem
Vorwort von
**Ruediger
Dahlke**

100 Blitzrezepte
Vegan & basisch

kneipp verlag
WIEN