

Go raw - be alive!

So schmeckt gesund

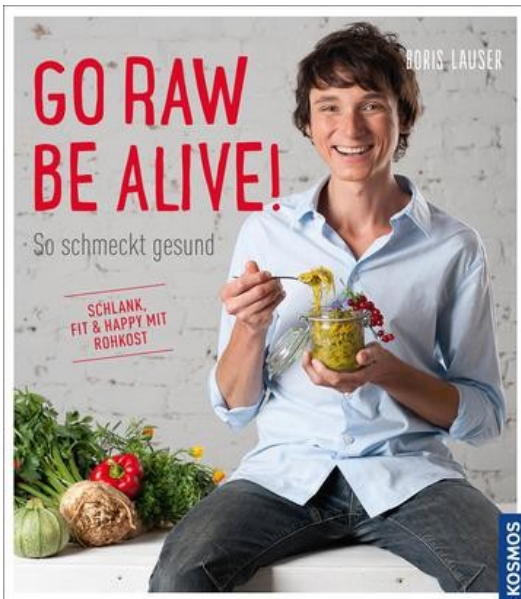
Gebundene Ausgabe

Boris Lauser

19,99 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

KOSMOS



- Trendthema Rohkost: Povernahrung für mehr Gesundheit, Vitalität und Schönheit.
- Boris Lauser – Europas angesagtester Rohkost-Chef mit internationaler Ausbildung.

268x239x19mm (LxBxH)

1. Auflage 2015

Umschlag/Ausstattung: 110

Farbfotos,

Seiten: 160

EAN: 9783440143582

Art.-Nr.: 14877

Produktinformationen "Go raw - be alive!"

Rohkost bedeutet nur Salat und Gemüsesticks zu knabbern? Ab jetzt nicht mehr! Denn die „lebendige Nahrung“ wird nun auch kreativ und vielfältig verarbeitet – es wird gemixt & mariniert, gedörrt & gekeimt. Neben einfachen Basic-Gerichten für jeden Tag, wie grüne Smoothies und Zucchini-Pasta, lassen sich auch Klassiker wie Pizza, Lasagne oder Käsekuchen zubereiten – und sind mindestens genauso lecker wie ihre nicht-rohen Vorbilder. Ein großer Einleitungsteil gibt alle nötigen Informationen zu Produkten, Zubereitungsarten, Geräten und Utensilien, die man für den Einstieg in die Rohkostküche benötigt.

Autor*innen

Boris Lauser

Boris Lauser ist Raw-Food-Chef, der seine Ausbildung am renommierten Ernährungs- und Rohkostinstitut „The Tree of Life“ in Arizona absolviert hat. Seit 2009 betreibt der 39-Jährige in Berlin unter dem Namen „b.alive!“ einen exklusiven Gourmet Dinner Club, hält weltweit Vorträge und Seminare und i...

[Mehr zur Person](#)