

Pauzenberger

Tante Emma kocht nachhaltig

Essen.Lieben.Sinnen

Kochen und dabei meditieren! Geht das? – Ja. Das Buch bringt neue Aspekte und Wohlbefinden in den Küchen-Alltag! Viele klassische Rezepte werden gesund und vegetarisch nach regionalen und saisonalen Eckpunkten neu interpretiert. Und – ungewöhnlich für ein Kochbuch – dabei kommt auch die Entspannung nicht zu kurz! Zahlreiche Anleitungen für Koch-Meditationen verwandeln die Tätigkeit des Kochens in eine entspannte, aufgelockerte, besinnliche Handlung.



14,90 €

13,93 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783990253076

Medium: Buch

ISBN: 978-3-99025-307-6

Verlag: Freya

Erscheinungstermin: 11.10.2017

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erste

Produktform: Gebunden

Seiten: 128

Format (B x H): 170 x 220 mm

