



Sarina Hunkel

111 High-Fiber-Rezepte

Mit Pflanzenfasern vor chronischen Krankheiten schützen, Verdauung und Blutzucker regulieren, schlank bleiben

184 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3136-6
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **Jeder Fünfte leidet unter Verdauungsproblemen, jeder zweite an Übergewicht – nicht nur hier hilft eine ballaststoffreiche Ernährung nachweislich, sondern auch bei Herz-Kreislauf-Problemen, Immunschwäche oder Diabetes**
- **Der Ratgeber zeigt, wie man mit der Ernährung und 111 ballaststoffreichen Rezepten Krankheiten vorbeugen und Krankheitsverläufe bessern kann**

Leicht, fit und vital durch Ballaststoffe!

Welche positiven Eigenschaften Pflanzenfasern haben und wie man sich durch eine ballaststoffreiche Ernährung und mehr Achtsamkeit fitter und gesünder fühlen kann, zeigt Sarina Hunkel in diesem Ratgeber. Dass aus Vollkorn, Gemüse und Co. himmlische und alltagstaugliche Gerichte für alle Lebenslagen entstehen können, beweisen ihre 111 Rezepte. Das Beste: Sie machen allesamt schlank und gesund, sie schmecken – und sie erfüllen die Kriterien der Nachhaltigkeit. Für alle, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbstverantwortlich verbessern wollen.

Auswahl der Rezepte:

- Bananen-Schoko-Granola
- Rote-Bete-Trauben-Smoothie
- Walnussbrot
- Grünkohl-Dattel-Creme
- Garten-Bowl regional
- Brokkolisuppe
- Pilzpfanne auf Bohnencreme
- Ofengemüse mit Dips
- Topinambur-Fenchel-Salat
- Mohnkuchen

Die Autorin

Sarina Hunkel ist Ökotrophologin, Autorin, Yoga-Lehrerin und Studiobetreiberin des DSCHUNGEL Yoga Frankfurt. Der Expertin in Sachen Ernährung und Gesundheit liegen zwei Themen besonders am Herzen: der Mensch und der Genuss. Ballaststoffe in die Ernährung zu integrieren, bedeutet für die Autorin Selfcare. Denn sie helfen ihr selbst maßgeblich dabei, Wohlbefinden als feste Größe im Alltag zu etablieren. Als freie Journalistin schreibt sie für namhafte Magazine wie „Essen & Trinken“ und „Mixology“.

