DK Verlag (Hrsg.), Fern Green

Fermentieren

Für einen gesunden Darm. Über 60 Rezepte für Gemüse, Milchprodukte und Getränke

Fermentieren – von Kimchi bis Kombucha:
Ob Melone-Basilikum-Kefir, Pfirsich-Kombucha-Lassi oder Sauerteig-Vollkornbrot – wer Obst, Gemüse und Co. fermentiert, macht nicht nur die **saisonale Ernte haltbar** , sondern tut auch seinem **Darm etwas Gutes** . **Über 60 gesunde Rezepte** für Gemüse, Milchprodukte und Getränke gibt`s zum kleinen Preis im **praktischen, übersichtlichen Bestseller-Format** – von Klassikern wie Sauerkraut bis zu angesagten Trends wie Kombucha.

Fermentieren leicht gemacht – das schmeckt auch dem Darm!
Schon unsere Großmütter haben die Schätze aus ihren Gärten durch Einmachen haltbar gemacht – und heute liegt Fermentieren wieder **voll im Trend** . Kein Wunder, denn so können Sie mit Ihren **selbst gemachten Vorräten** das ganze Jahr lang **gesund und vielfältig** essen. Denn mittlerweile weiß man, dass der Darm für unser Wohlbefinden eine bedeutende Rolle spielt: Er entscheidet mit über unseren Gesundheitszustand und das Gewicht! Damit er unser Immunsystem stark macht und unseren Stoffwechsel auf Trab hält, braucht er **Probiotika** , die vor allem in Fermentiertem stecken. Wer **fermentierte Lebensmittel** wie Sauerkraut oder Frischkäse **selbst herstellt** und damit kocht, weiß außerdem genau, was drinsteckt – nämlich garantiert **keine Zusatzstoffe** !

Gesund, lecker, haltbar – das Rezeptbuch zum Fermentieren:
• Über 65 vielfältige, gesunde Rezepte zum Fermentieren – von Sauerkraut bis Kimchi.
• Übersichtliche Warenkunde.
• Infos zum Gesundheitsplus.
• Visuell einzigartig dargestellt – typisch für die DK Bestseller-Reihe.

Ob für Süßes, Herzhaftes, Getränke, Frühstück oder Abendessen: Die selbst fermentierten Lebensmittel aus diesem gesunden Kochbuch schmecken einfach unschlagbar gut!

DK Verlag (Hrsg.), Fern Green

Fermentieren

Für einen gesunden Darm. Über 60 Rezepte für Gemüse, Milchprodukte und Getränke

ISBN 978-3-8310-3964-7
160 Seiten, 158 x 223 mm
Über 120 farbige Fotos
€ 14,00 (D) / € 14,40 (A)