



Shabnam Rebo

Healing Kitchen - Quick & Easy

80 vegane, anti-entzündliche Rezepte für jeden Tag

Healing Kitchen für jeden Tag!

Shabnam Rebo zeigt in ihrem neuen Kochbuch **Healing Kitchen Quick & Easy** in über 80 Genuss-Rezepten, wie einfach und alltagstauglich eine entzündungshemmende und pflanzenbasierte Ernährung sein kann.

Die Münchner Influencerin, auch bekannt als "The Hungry Warrior", erkrankte vor Jahren an der Auto-Immunkrankheit Colitis ulcerosa, bei der das gesamte Immunsystem angegriffen wurde. Nach zahlreichen Krankenhausaufenthalten und künstlicher Ernährung stellte sie ihre gesamte Ernährung auf eine pflanzenbasierte Kost um – das war ihre Rettung. Heute präsentiert Shabnam Rebo auf den Sozialen Medien ihre beliebten, farbenfrohen und ansprechenden Rezepte und zeigt damit, wie genussreich ihre anti-entzündliche Ernährung sein kann. In ihrem ersten Buch Healing Kitchen teilte sie ihre liebsten Rezepte für eine bewusste Lebensweise und ein gesünderes Kochen.



In ihrem zweiten Kochbuch zeigt sie in über 80 neuen Rezepten, dass die entzündungshemmende, pflanzenbasierte Ernährung ebenfalls schnell und alltagstauglich ist. Unkomplizierte Rezepte für jeden Anlass, ob Frühstück, Snacks, schnelle Abendessen, Expressgerichte oder Desserts können in unter 30 Minuten zubereitet werden. Es gibt Gerichte für den perfekten Start in den Tag, Kleinigkeiten, schnelle Abendessen und Expressgerichte wie Gerösteter Brokkoli-Caesar-Salad, Grüne Frühlings-Minestrone oder Pfannen-Lasagne mit Walnuss-Linsen-Hack. Fürs Wochenende und falls Gäste und Familie vor der Tür stehen, bieten Smoky Auberginen mit Kurkuma-Tomatenreis, Tofu-mit Oliven-Topping oder Kohlrouladen mit Rote-Bete und Quinoa Genuss pur. Und wer die Rezepte von Shabnam Rebo kennt, weiß, dass man mit Karamellisierten Bananen-Creme-Cups oder mit Beeren gefüllten Schoko-Datteln im Desserthimmel schweben wird.

Welches Gericht welche Funktion in der Ernährung spielen kann, markiert jeweils der gesundheitliche Benefit direkt beim Rezept. Als zusätzliche Hilfestellung hat Shabnam Rebo einen "Switch-and-Match-Plan" vorbereitet, der Ideen zu sinnvoller Resteverwertung, Mealprep und Austausch-Optionen liefert.

Shabnam Rebo

Healing Kitchen - Quick & Easy

80 vegane, anti-entzündliche Rezepte für jeden Tag

ISBN 978-3-8310-4844-1

192 Seiten, 194 x 251 mm

Über 150 Fotos und Illustrationen

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.