



Rohkost Rezepte zum Genießen

Rohkostrezepte neue Geschmackswelten entdecken

(ddp direct) Buxtehude, 6. Mai 2013 Immer mehr Menschen entdecken die Rohkost für sich. Sie ist nicht nur gesund, sondern macht Spaß und ist absolut alltagstauglich. Die passenden Rezepte finden Sie auf der Internetseite <http://www.rohkost-rezepte.de>. Sie bietet eine große Auswahl rohköstlicher Gerichte von Cracker und Brot über Hauptgerichte bis zu Smoothies und Süßspeisen.

Rohkost ? die Küche bleibt kalt

Rohköstler verzehren ausschließlich pflanzliche Lebensmittel in rohem Zustand. Von Blitzgerichten bis zu aufwändiger Gourmetkost ist dabei alles möglich. Weil Rohkost gängige Essgewohnheiten auf den Kopf stellt, sind Rezeptvorschläge wie auf der Internetseite <http://www.rohkost-rezepte.de> eine große Hilfe. Hier kann man in elf übersichtlich aufgebauten Kategorien nach rohköstlichen Gerichten stöbern. Die Zubereitung von ?Rohkost Lachsrollchen? wird bei den ?Snacks? verraten, Nachkätzen werden bei ?Kuchen und Torten? und ?Süßes? fündig. Das Besondere an allen Rezepten dieser Seite: Sie sind einfach, erfordern keinen großen Aufwand und eignen sich für Einsteiger und erfahrene Rohköstler.

Alles roh, alles lecker

Genuss und Freude beim Essen ? Rohkost bietet alles, was Gaumen und Magen begehren. Dabei kann es die Vielfalt an rohköstlichen Mahlzeiten mit gekochtem Essen durchaus aufnehmen. Die Website <http://www.rohkost-rezepte.de> verrät, wie man Abwechslung in die Rohkost bringt. Dabei hilft z. B. die Anschaffung eines Dörrgeräts. Es bietet geradezu unbegrenzte Möglichkeiten, leckeres Rohkostessen herzustellen, von Brot über Trockenfrüchte und Keksen bis zu Chips und Crackern. Wenn es schnell gehen soll, leistet ein leistungsstarker Standmixer wie der Vitamix unverzichtbare Dienste. Er zaubert in Sekundenschnelle köstliche Smoothies und verwandelt gefrorene Früchte in cremige Sorbets. Alles ist möglich ? nur der eigene Geschmack entscheidet.

Rohkost ? gesund und vielseitig

Rohkost kommt ohne Fertigprodukte mit versteckten Fetten und Zucker aus. Sie ist Vitalkost in ihrer reinsten Form, hält fit und den Körper gesund. Weder die Gerichte sind aufwändig, noch der Einkauf. Es empfiehlt sich, einen Vorrat von länger haltbaren Lebensmitteln anzulegen: Nüsse, Samen, Trockenfrüchte, pflanzliche Süßungsmittel wie Agavensirup und Stevia, kaltgepresste Öle, Essige und Gewürze. Gemüse und Obst sollte man stets frisch einkaufen ? es ist dann noch voller Nährstoffe und schmeckt auch besser. Die Vorteile einer cleveren Einkaufsplanung: Man hat immer genügend Vorräte im Haus und kann nach Lust und Laune entscheiden, ob man sich einen schnellen Smoothie mixt oder lieber einen bunten Salat zusammenstellt ? alles kein Problem mit der Rohkost-Küche.

Kontakt:

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler
Holunderweg 9
21614 Buxtehude
Telefon: 04161-51160

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/4bchx8>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/rohkost-rezepte-zum-genieessen-29972>

Pressekontakt

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Herr Winfried Holler
Holunderweg 9
21614 Buxtehude

info@gruene-smoothies.com

Firmenkontakt

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Herr Winfried Holler
Holunderweg 9
21614 Buxtehude

shortpr.com/4bchx8
info@gruene-smoothies.com