

Mimi Kirk



## Rohköstlich leben

Eine praktische Einführung in die Rohkost-Küche  
mit 120 leckeren Rezepten  
für Gesundheit und zeitlose Schönheit

BRUNNEN VERLAG

# Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit

*Mimi Kirk*

Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit Mimi Kirk

 [Download Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für ...pdf](#)

 [Online lesen Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte fü ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit Mimi Kirk**

---

318 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Durch den Genuss von veganer Rohkost können wir gesund bleiben und strahlend jung wirken, das zeigt Mimi Kirk: Regelmäßig wird sie auf höchstens 50 Jahre geschätzt ... und in Wahrheit ist sie über 70 Jahre alt! In Rohköstlich leben ihrem wunderbar illustrierten, persönlich geschriebenen Buch für den Einstieg in die Rohkostküche verrät sie ihre Geheimnisse, erzählt von ihrem Weg zur Rohkost, gibt eigene Erfahrungen weiter und vieles mehr. Der Leser erhält Anleitungen, wie er am besten entgiftet mit einem Reinigungsprogramm, das überflüssige Pfunde schmelzen lässt und Energie im Überfluss schenkt; Informationen darüber, welche Lebensmittel sein Körper täglich braucht, welche Vitamine und andere Vitalstoffe sie enthalten und wie sie den Organismus nähren; eine Einkaufsliste mit speziellen Zutaten in Rohkostqualität (wie Süßungsmitteln, Saaten ...) und praktischen Haushaltsgeräten; Basisrezepte für Gewürzmischungen, Mayonnaise, Senf, Ketchup, Käse usw. alles vegan und rohköstlich; 29 Tipps, wie er in jedem Alter jung bleiben kann, und mehr als 120 herrliche Rohkost-Rezepte, die sogar Nicht-Vegetarier lieben werden von unterschiedlichen Getränken (grünen Smoothies, Nussmilch, Säften) und Frühstücksspeisen über Suppen, Salate und außergewöhnliche Dressings, Gemüsegerichte und Hauptspeisen bis hin zu köstlichen Desserts. Über den Autor und weitere Mitwirkende Mimi Kirk, Jahrgang 1938, wurde im Alter von 71 Jahren zur Sexiest Vegetarian in der Kategorie über 50 Jahre gewählt! Das machte sie schlagartig in der US-amerikanischen Rohkost-Szene und in den Medien berühmt: Sie war in der Medizin-Talkshow The Doctors, im VegNews-Magazin, in Purely Delicious, bei PETA Prime und im deutschen Fernsehen im Lifestyle-Magazin Brisant zu sehen. Früher arbeitete sie als Modeschmuck-Designerin, gab eine Umweltzeitung heraus und war für mehrere gemeinnützige Organisationen tätig. Heute lebt Mimi Kirk in Ramona/Kalifornien und verbringt ihre Zeit mit ihrem Partner, vier Kindern und sieben Enkeln.

Download and Read Online Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit Mimi Kirk #OGE6ANPVRB5

Lesen Sie Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit von Mimi Kirk für online ebook Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit von Mimi Kirk Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit von Mimi Kirk Bücher online zu lesen. Online Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit von Mimi Kirk ebook PDF herunterladen Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit von Mimi Kirk Doc Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit von Mimi Kirk Mobipocket Rohköstlich leben - Leckere Rohkost-Rezepte für Gesundheit und zeitlose Schönheit von Mimi Kirk EPub