



[Shabnam Rebo](#)

Healing Kitchen - Quick & Easy

80 vegane, anti-entzündliche Rezepte für jeden Tag

Healing Kitchen für jeden Tag!

Jetzt lässt sich die **entzündungshemmende Ernährung** noch leichter in den Alltag integrieren: Nachdem **Shabnam Rebo** (bei Instagram bekannt als „The Hungry Warrior“) bereits in ihrem ersten Buch „**Healing Kitchen**“ eindrucksvoll bewiesen hat, wie genussvoll die anti-entzündliche Ernährung sein kann, beweist sie in ihrem zweiten Kochbuch anhand von **über 80 schnellen Rezepten** einmal mehr, wie einfach entzündungshemmendes Essen sein kann!

Vegane Rezepte aus der wohltuenden Healing Kitchen:

- Über 80 Gerichte auf Basis **pflanzlicher und entzündungshemmender Nahrungs- und Lebensmittel**
- Die meisten der köstlichen Anti-Entzündungsrezepte aus der veganen Küche kann in **unter 30 Minuten** zubereitet werden.
- **Unkomplizierte Genussrezepte für jeden Anlass**, ob Frühstück, Snacks, schnelle Abendessen, Expressgerichte oder Desserts.
- Mit **Meal-Prep-Ideen, Tipps für die Vorratskammer** und zeitsparender **Resteverwertung**



Entzündungshemmende Ernährung leicht gemacht

Brokkoli-Ceasar-Salad mit crunchy Kichererbsen, Auberginenbällchen à la Caponata oder cremiges One-Pot-Pilz-Orzo: Die kreativen anti-entzündlichen Rezepte lassen sich einfach **in den Alltag integrieren**, egal ob für ein leckeres Frühstück, eine super-schnelle Feierabendküche oder ausgiebigen Genuss mit Freund*innen und Familie. Dabei unterstützt Shabnam Rebo mit Hilfestellungen und Tipps zur anti-inflammatorischen Ernährung, durch die sie ihre eigene Autoimmunerkrankung erfolgreich in den Griff bekommen hat.

100% Genuss mit den gesunden, veganen & entzündungshemmenden Rezepten aus der Healing Kitchen – quick and easy!

[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)