

Brendan Brazier

Vegan in Topform - Das Kochbuch - Mängelexemplar

Leseprobe

[Vegan in Topform - Das Kochbuch - Mängelexemplar](#)

von [Brendan Brazier](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b16796>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Getränke

Brendans Original-Zitronen-Limetten-Sportdrink

Datteln enthalten viel Glukose, die direkt in den Blutkreislauf übergeht. Der im Kokosnusswasser enthaltene Zucker wird etwas langsamer aufgenommen, sodass sich die Energiezufuhr insgesamt über einen längeren Zeitraum erstreckt. Frische Datteln sind ideal. Sie können aber auch getrocknete Datteln verwenden (diese mindestens vier Stunden einweichen).

 5 Minuten  2 Portionen

250 ml Kokosnusswasser

250 ml Wasser

2 Datteln, entkernt (frische oder getrocknete, eingeweicht)

5 EL Zitronensaft

3 EL Limettensaft

Meersalz nach Belieben

- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren.
- Gegebenenfalls durch ein Sieb geben, um das Fruchtfleisch der Zitrusfrüchte aufzufangen.



Brendan Brazier

[Vegan in Topform - Das Kochbuch -
Mängelexemplar](#)

200 pflanzliche Rezepte für optimale
Leistung und Gesundheit

440 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de