

13. Mai: TAG DES APFELKUCHENS

Am heutigen "Tag des Apfelkuchens" möchten wir Ihnen eine köstliche Variante aus Österreich vorstellen: Den Apfelstrudel. Das Besondere an diesem Rezept ist, dass ihm die daoistische Fünf-Elemente-Lehre zugrunde liegt.

Diese uralte chinesische Philosophie hat TCM-Expertin Isabella Obrist auf Rezeptideen aus aller Welt, die unserer Gesundheit überaus zugute kommen, übertragen.

Nicht Diäten und Verzicht stehen dabei jedoch im Vordergrund, sondern die Freude an der Abwechslung und Vielfalt der Geschmäcker, sowie das Streben nach Wohlbefinden.

Glücklich ist, wer gut isst. Das wusste man in China schon vor 2000 Jahren. Und die Österreicher haben mit ihrem Apfelstrudel noch eins draufgesetzt.

Probieren Sie es aus, überzeugen Sie sich selbst: Gesundes Essen kann so verführerisch sein!

Steckbrief Apfel: durstlöschend, hilft bei Fieber und Unruhe, appetitanregend und verdauungsfördernd, senkt das Cholesterin und den Blutdruck, stärkt das Immunsystem, harntreibend, Apfelsaft hilft gegen Verstopfung, befeuchtet die Lunge

Gefunden in: "Glücksrezepte. Lebensfreude und Genuss nach den Fünf Elementen"

Mehr Informationen und eine Leseprobe finden Sie hier:

<https://www.drachenhaus-verlag.com/yin-und-yang-gluecksrezepte/>

Fordern Sie Ihr Presseexemplar an: info@drachenhaus-verlag.com

Kontakt: Dr. Nora Frisch, Drachenhaus Verlag, Holgenburg 6, D - 73728 Esslingen
info@drachenhaus-verlag.com, www.drachenhaus-verlag.com

Anlagen:

1) Rezept Apfelstrudel 2) Cover Glücksrezepte

Verteiler:

1) Essen und Trinken

2) Gesundheit und Medizin

Schlagworte:

Leberkrankheiten, TCM, Stressabbau, Leberfunktion, Entgiftung, Glücksrezepte, Zorn, Beruhigend, Gesundheit, Ernährung, Ernährungsumstellung, Diät, Genuss, Lebensfreude, Kochen, Rezepte, Gallensteine, Vorbeugung, Lifestyle, Essen, China, chinesisch, Fünf Elemente, Gallenblase

Veröffentlichung: sofort