

# WILLKOMMEN BEIM BASENFASTEN!

Basenfasten ist so einfach – das Fasten mit Obst und Gemüse. Und jetzt kommt noch ein Buch: »Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten«. Wie geht es denn noch einfacher? Seit ich 1997 Basenfasten entwickelt hatte, ging es mir vor allem darum, meinen Leserinnen zu zeigen, wie grenzenlos vielfältig die Obst- und Gemüswelt ist. Und dann darf man beim Basenfasten auch noch Kerne, Samen, Nüsse, Keimlinge und die gesamte Palette der naturbelassenen Öle verwenden. Und gab es anfangs noch recht wenige Rezepte, so haben meine Assistentin Nicole und ich in den vergangenen Jahren weit über tausend Rezepte entwickelt, denn der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Über 500 davon finden sich allein in unserem Blog. Und wenn wir uns in der basischen Küche austoben, kommen immer köstliche Kreationen dabei heraus.

In diesem Buch geht es nun darum, all die positiven Auswirkungen des Basenfastens auch ohne die vielen ungewöhnlichen und exotischen basischen Lebensmittel dieser Welt zu erleben und bei den einheimischen aus dem Vollen zu schöpfen. Nicole und ich haben diese Herausforderung gern angenommen und eine sehr überschaubare Einkaufsliste erstellt – die Rezepte dazu sind umso kreativer. Ein wunderbares Buch, um mal ganz einfach ins Basenfasten hineinzuschnuppern!

Lassen Sie sich überraschen!

Sabine Wacker