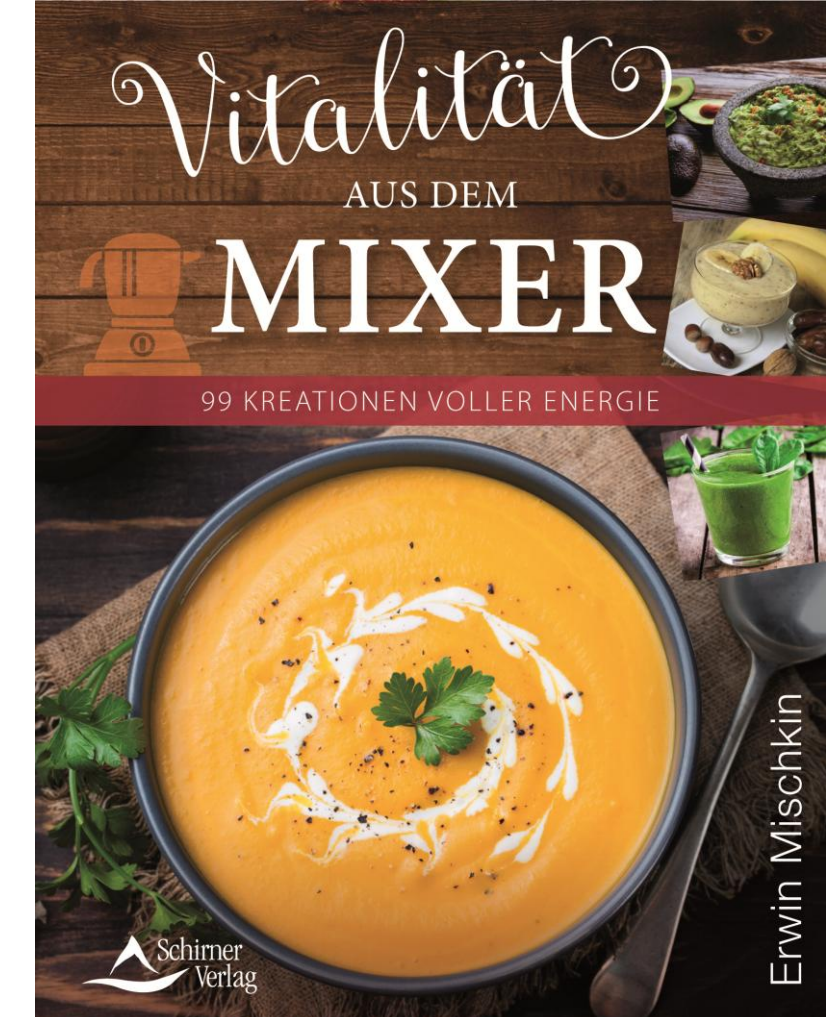


Workshop
mit Erwin Mischkin

Vitalität aus dem Mixer

Beim Workshop und in meinem neuen Buch "99 Kreationen voller Energie" erfahren Sie hilfreiches Wissen über Grüne und Power Smoothies, rohköstliche und vegane Ernährung. Erleben Sie aktiv, wie Sie einfach und schnell mit einem Hochleistungsmixer diese nährstoffreichen Getränke und andere Köstlichkeiten für sich und Ihre Familie kreieren. Lassen Sie sich von rohköstlichen und veganen Geschmacksexplosionen überraschen. Mit wertvollen Drinks, Desserts, Dips, Kuchen, Suppen und Soßen, schaffen Sie die Grundlage gesunder Ernährung. Ich lade Sie ein zu purem Genuss und gesundheitsfördernden, vitalen Kreationen.



- ▶ **Samstag, 5.11.2016** von 15 Uhr bis 19 Uhr
Ort: Life Emotion Events
Michael-Haslbeck-Str. 26, 85640 Putzbrunn
Info & Anmeldung: 089 - 890 832 888
E-Mail: info@life-emotion-events.de
- ▶ **Sonntag, 6.11.2016** von 14 Uhr bis 18 Uhr
Ort: Herrsching / Ammersee
Info & Anmeldung: 0176 - 205 084 45
E-Mail: ichbin@erwinmischkin.de
- ▶ **Investition: 45 €**
- ▶ **Weitere Termine auf Anfrage**
- ▶ **www.erwinmischkin.de**



Das neue Buch
von Erwin Mischkin

Vitalität aus dem Mixer

99 Kreationen
voller Energie

99 Rezepte
voller Vitalstoff-Power

Auszüge aus dem Buch:

Blattgrün ... gespeichertes Sonnenlicht

Chlorophyll ist der wichtigste Bestandteil der Grünen Smoothies. Forschern ist es inzwischen zwar gelungen, ein künstlich erzeugtes Chlorophyll herzustellen, aber die natürliche Zusammensetzung ist weiterhin ein Geheimnis der Natur. Dieses Geheimnis ist auch in Wildkräutern verborgen. Wildkräuter haben mich gelehrt, mich wieder verstärkt der Dankbarkeit und der Achtung gegenüber der Natur zu öffnen. mit den Augen und dem Herzen zu sehen. Beim Pflücken den Kontakt mit den Pflanzen aufnehmen und die Einzigartigkeit und Vielseitigkeit zu erkennen, das ist eine Erfahrung, der ein Zauber innewohnt, der sich bei der Verbindung mit unserem natürlichen Bewusstsein öffnet. Eine Erinnerung vollzieht sich, dass auch wir einzigartige, individuelle Wesen sind aus der Herrlichkeit der Schöpfung. Der grüne Pflanzenfarbstoff ist ein wahres Wundermittel. Die größten Säugetiere an Land machen es uns vor: Ob Elefanten, Giraffen, Nashörner, Pferde, Kühe, alle ernähren sich von Grünzeug und sind dazu noch riesige Geschöpfe. Unterlässt es der Mensch, in die Nahrungskette der Tiere einzugreifen, bleiben diese immer gesund. Da sollte das im Blattgrün gespeicherte Sonnenlicht doch auch uns Menschen auf eine Art und Weise dienen können, die uns gut tut ...



Rezeptbeispiele:

► MADE IN BAYERN

2 Äpfel • eine Handvoll Giersch • 100 g Rettich • 50 g Walnüsse

Äpfel vierteln, Walnüsse ca. 2 Stunden in Wasser einweichen lassen, dann abgießen. Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren

► HIMBEERHERZEN

200 g Himbeeren • 100 g getrocknete Gojibeeren • 100 g Kokosmus • 3 EL Kokosblütensirup • 1 Stängel Pfefferminze

Gojibeeren ca. 20 Minuten in 100 ml Wasser einweichen lassen. Mit dem Einweichwasser und allen anderen Zutaten im Mixer glatt rühren. Masse in Förmchen gießen, z. B. Herzen, und dekorieren. Himbeerherzen mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank

