

Wildkräuter- Outdoorküche



GESUNDE, VEGANE OUTDOORREZEPTE FÜR ABENTEUERLUSTIGE UND GENIESSER

Kochen in der Natur leicht gemacht – mit den Schätzen der Wildkräuterwelt!

Wildkräuter-Outdoorküche für Groß & Klein ist das perfekte Buch für jene, die Natur, Kochen und Abenteuer lieben.

Jennifer Frank-Schagerl und Corinna Frank zeigen, wie man mit einfachsten Mitteln draußen köstlich und gesund kocht – mit dem, was die Natur schenkt. Ob beim Wandern, im Camp oder am Lagerfeuer: Dieses Buch bietet praxiserprobte vegane Rezepte, die ohne Kühlung, mit wenig Equipment und in kurzer Zeit zubereitet werden können.

Vom selbst gebauten Steinofen über herzhafte Suppen, Wildkräuterpürees und Aufstriche bis zu süßen Blütendesserts – alles ist einfach, nahrhaft und voller Pflanzenkraft. Ergänzt durch Pflanzenporträts der wichtigsten Wildkräuter wird das Buch zu einem kulinarischen Naturführer, der Wissen, Achtsamkeit und Genuss verbindet – für Familien, Outdoorfans und Kräuterfreunde gleichermaßen.

MAG. JENNIFER FRANK-SCHAGERL ist neben ihrer Tätigkeit als Moderatorin bei Radio Niederösterreich leidenschaftliche Naturvermittlerin: ob als Kräuterpädagogin, Erlebnispädagogin oder Outdoor-Trainerin. In ihrem Ausbildungsinstitut NEVEREST Lifelong Learning in Krems an der Donau in Niederösterreich begeistert sie ihre TeilnehmerInnen auf vielfältigste Weise für die Natur.

CORINNA FRANK ist diplomierte Erlebnispädagogin, Outdoor-Trainerin und Outdoor-Guide. Bei NEVEREST Lifelong Learning gibt sie in zahlreichen Seminaren ihre Liebe zur Natur weiter. In den sozialen Netzwerken macht sie aktiv auf Themen wie Umweltschutz aufmerksam. Auf [kochen_mit_der_Natur](#) postet die diplomierte Krankenpflegerin regelmäßig vegane Wildkräuter-Rezepte.

KONTAKT ZU DEN AUTORINNEN:
WEB: www.neverest.at



Jennifer Frank-Schagerl,
Corinna Frank
**Wildkräuter-
Outdoorküche**
Für Groß & Klein
Format: 14,8 x 21 cm,
Paperback, 128 Seiten
durchgehend vierfarbig
ISBN 978-3-99025-534-6
Preis: € 14,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.
Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

