



farmgoodies
So entsteht das Gute

GOODYBOOK GASTAUTORIN *ANDREA BIERWOLF*

Erstellt am 03.04.2023

"FERMENTISTA" hat das Fermentieren neu entdeckt

Expertin für Fermentation aus Leidenschaft | Dipl. Ernährungstrainerin | Dipl. Mentaltrainerin | Kombuchproduzentin | Buchautorin
Andrea Bierwolf alias FERMENTISTA stellen wir gerne als Gastautorin in unserem Goodybook vor. Auf Seite 21 kocht sie mit uns ihr aktuelles Lieblingsrezept Buchweizen Palatschinken. ☞ In unserem Goodybook findest du einfache Rezepte und Tipps von ausgewählten Menschen rund um unsere FARMGOODIES Produkte 🧑🍳. Vesela Mihaylova Vladimirova



Andrea Bierwolf über sich selbst alias Fermentista Andrea 🍷 ...

"Ich liebe es in der Küche zu experimentieren und immer neue Kreationen zu erschaffen, die Körper, Geist und Seele nähren, Freude bereiten, den Gaumen verwöhnen und im Einklang mit Mutter Natur sind. Die Fermentation vereint diese Werte und sie ist damit ein wichtiger Teil in meiner Küche, der mich täglich begleitet und durch den ich viele kleine gesundheitliche Beschwerden wie ein ständiges Kopfweg, eine unregelmäßige Verdauung verbunden mit Bauchschmerzen und regelmäßige Pilzinfektionen losgeworden bin."

Andrea Bierwolf über Farmgoodies 🙌 ...

DANKE Farmgoodies...

- ☞ für die regionalen Versorgung mit vielen wichtigen essentiellen Nährstoffen in Kombination mit guten Geschmacksaromen.
- ☞ für die Bewusstseinsweiterung und Aufklärung in Bezug auf gesunde Nahrungsmittel.
- ☞ für die vielen Anregungen und Tipps, wie man diese wichtigen Nährstoffe in Alltag integrieren kann.
- ☞ für euren Beitrag für die Umwelt.

Ich freue mich jedes Mal darüber, wenn ich eure Produkte im Regal sehe und komme selten ohne einem FARMGOODIES-Produkt in meiner Einkaufstasche daran vorbei. Vor allem liebe ich die Vielfalt eurer Produkte, die mir nicht nur gut schmeckt und mich gut versorgt sondern mich auch in der Küche immer wieder zu neuen Rezepten inspiriert.

Andreas Goodybook Rezept 🍷

BUCHWEIZEN PALATSCHINKEN pikant oder süß. Goodybook Seite 21
oder hier bei uns im **Blog** >>



Buchempfehlung:

**FERMENTISTA
DU BRAUCHST NUR
ZEIT UND LIEBE**

- Sprache: Deutsch
- Einband: Hardcover
- Format: 19 x 24,5 cm
- Seiten: 304
- ISBN: 978-3-99025-508-7
- Autorin: Bierwolf
Andrea
- Freya Verlag

**Buchbestellung hier
>> Fermentista | Pflanzen &
Kräuter | Kräuterwissen |
freya Verlag**

2026 © All Rights Reserved