Sabia Vita

Sabine Pilz

Dein Weg in ein bewusstes und gesundes Leben

Über mich

Schon in frühester Jugend hatte ich Freude am Kochen und Backen.

Später wuchs mein Interesse an den Heilberufen …

Und ich bin immer noch dabei…..

und nach eigener schwerer Krankheit begann mein persönlicher Weg, auf dem ich meinen Körper, Seele und Geist heilen konnte.

Sabine Pilz

SauerteigBrote backen

Backen mit Geschichte

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte

GLUTENFREI - LAKTOSEFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI

Brote backen leicht gemacht

Dieses Buch (im Kalender sind nur Rezepte) bietet eine einfache Anleitung, Sauerteigbrote selbst zu machen. Das spezielle hierbei ist, dass Du Dich allmählich an eine glutenfreie Ernährung gewöhnen kannst. Die Sauerteige vom Dinkel, Hirse und Buchweizen gibt es von mir auf Anfrage geschenkt.

Sabine Pilz

Kuchen backen – erster Teil

Backen mit Geschichten

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte

LAKTOSEFREI - GLUTENFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI

Glutenfreie Kuchen - lecker und schnell gebacken

In diesem Buch & Kalender findest Du viele Tipps und Anregungen, wie man glutenfrei backen kann. Auch viele veagne Rezepte sind dabei. Lass Dich von leckeren zuckerfreien Rezepten verzaubern. Ich verwende in den meisten Rezepten immer wieder die gleichen Grundzutaten.

Sabine Pilz

Glutenfrei backen mit Hefe

Backen mit Geschichte

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte

Glutenfrei backen mit Hefe

… das ist am Anfang nicht so einfach. Wie es dennoch gelingt, fluffige und leckere Hefekuchen zu zaubern, erkläre ich Dir in diesem Buch. Semmeln, Brote und Kuchen findest Du auch hier.

Buch & Kalender

2025 Glutenfrei backen mit Hefe

Sabine Pilz

Kuchen backen – zweiter Teil

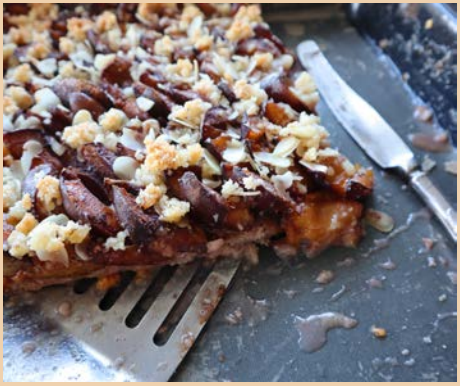
Backen mit Geschichten

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte

Kuchen backen - zweiter Teil

In diesem Buch findest Du eine Auswahl an weihnachtlichen Rezepten. Besonders gut ist der Dresdner Stollen geworden. Wie man veganes Eiweiß aus Kichererbsensud herstellt, findest Du auf Seite 14.

In diesem Buch findest Du einen Mix von Torten, Kuchen bis hin zu Plätzchen.



Sabine Pilz

Glutenfrei - Laktosefrei - Spezial Edition

Backen mit Geschichten

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte

LAKTOSEFREI - GLUTENFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI

Dieses Buch ist speziell/spezial

Hier findest Du viele Rezepte, die thematisch nicht in die ersten vier Bücher gepasst haben. Ich zeige Dir, wie man ganz einfach Ghee selbser macht und wie man Papayapfeffer und vegane Mayonnaise herstellt. Ein kleiner Zuckerratgeber rundet dieses Buch ab.

Buch & Kalender

Sabine Pilz

Nachtschattengewächsfrei

Backen und Kochen mit Geschichten

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte

LAKTOSEFREI - GLUTENFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI

Nachtschattengewächsfrei

In diesem Buch & Kalender findet Ihr viele meinr Lieblingsrezepte. Speziell gehe ich auf meine Spezialgewürze ein, die ich seit vielen Jahren kombiniert habe. Und natürlich gibt es ein Kapitel über Nachtschattengewächse. Glutenfreie Pinsa-Teige und ein exotisches Dressing machen dieses Buch besonders.

Mehlmischungen

Mit diesen 5 Mehlmischungen möchte ich Euch den Übergang und Einstieg in die glutenfreie Bäckerei erleichtern. Bewusst habe ich die Zusammenstellungen so gewählt, dass von jedem und für jeden etwas dabei ist.

Die wichtigsten Grundzutaten sind das entsprechende Mehl, Flohsamenschalen und Brotgewürz. Du kannst einen Teil des Mehls mit Mandeln oder Erdmandeln ersetzten oder diese zusätzlich hinzugeben. Erdmandelmehl ist für viele Allergiker gut verträglich, lieblich im Geschmack und sehr gut zu verarbeiten.

Eine Backanleitung liegt jeder Mehlmischung bei. Wer Fragen rund um das SauerteigBrote backen hat, schreibt mir gerne eine E-Mail (praxis@sabia-vita.de).

Hunde-Kekse-glutenfrei

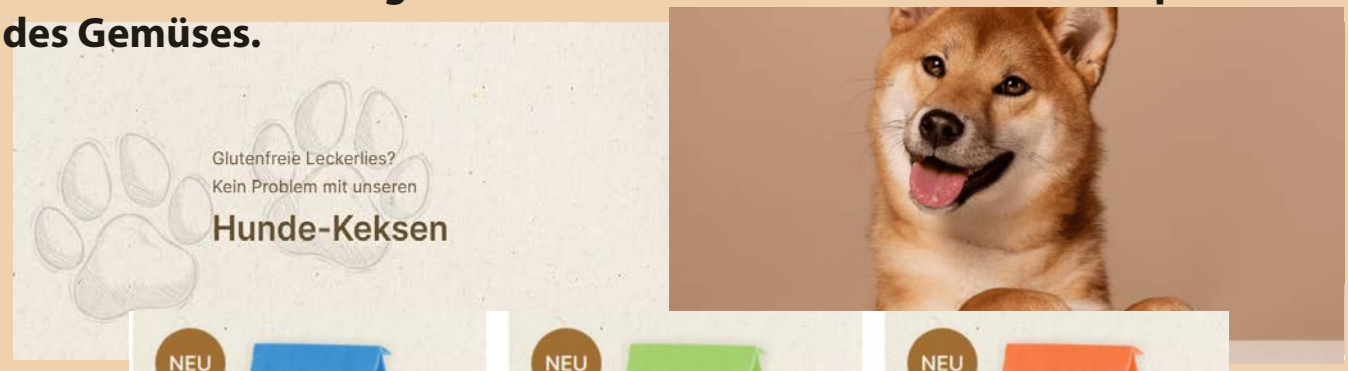
Gemeinsam schaffen wir mehr

Wir spenden 30 % unseres Gewinns an die Halleschen Pferdefreunde in Form von Hunde-Keksen.

Ich stelle die Kekse aus Hirse, Leinsamen, Flohsamen und Gemüsetrester her. Manchmal habe ich auch ein wenig Obst dabei. Wenn Dein Hund eine Zutat nicht verträgt, lasse ich sie weg oder ersetze sie mit etwas anderem.

Bei Ernährungsumstellungen ist es manchmal gut, gedämpftes Getreide, oder in meinem Fall Hirse, zu nehmen. Das ist für Deinen Vierbeiner bekömmlicher und leichter zu verdauen.

Ich dörre das Hundegebäck bei 42 °C. Das erhält die Rohkostqualität des Gemüses.



Sabine Pilz
Hunde-Kekse-Rohkost

Sabine Pilz
Hunde-Kekse mit gedämpfter Hirse

Sabine Pilz
Hunde-Kekse-Spezial

Meine Kurse

Pendel-Kurs

Fußreflexzonen und Füße im Kontext mit Struktur und Statik des gesamten Körpers

Massage-Kurs für Therapeuten und Laien

Bindegebwebs-Kurs (BGM)

Koch-Kurse

Back-Kurse

Fußreflex - Grundkurs - Theorie
Online-Kurs

Fußreflexzonen und Füße im Kontext mit Struktur und Statik des gesamten Körpers

In meinen Kursen

möchte ich Euch vielseitiges Handwerkszeug mitgeben. Jeder lernt sich selbst besser kennen, verstehen und wertschätzen. Achtsamkeitübungen, Atmung und Bewegung sind feste Bestandteile aller Kurse. Wir befassen uns mit spirituellen Gedanken und Wegen. Jeder darf so sein, wie er ist.

Meine Mission

Meine Mission geht über Kochen und Backen hinaus. Auch habe ich keine neue Ernährungslehre erfunden.

Mir geht es darum, dass jeder Mensch seinen individuellen und ganz persönlichen Weg zu sich selbst, zu seiner Seele und seinem Geist findet.

Jeder Mensch hat seine Berufung. Deine finden wir zusammen heraus.

Als Wegbegleiterin teilen ich einen Streckenabschnitt in Deinem Leben.

Für das Leben

Meine Berufung

In meinem Leben habe ich sehr viele Erfahrungen und auch Wissen gesammelt. Das möchte ich Euch in kompakter Form weiter geben.

Ich möchte Euch ermutigen, Euren eigenen Weg zu finden. Auch wenn es zwischendurch holpert oder steinig ist, es lohnt sich, sich selbst treu zu bleiben.

Vernetzendes und ineinandergreifendes Denken und Handeln lernt Ihr bei mir.

Sabine Pilz

Coach & Therapeutin

Kochen & Backen

Wie backe ich lecker glutenfrei und laktosefrei - Tricks & Tipps

Vereinbare jetzt ein unverbindliches und kostenloses

Kennenlern-Gespräch (15-20 Minuten)

Alle Kurs-Anfragen per E-Mail oder Telefon - Für Teamevents & Gruppen

Kontakt:
www.sabiavita-shop.de
0170 38 18 563
praxis@sabia-vita.de