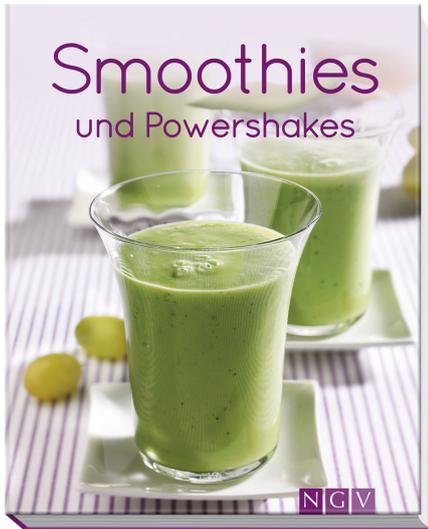

Smoothies & Powershakes

Farbenfrohe Vitaminbomben



- Liebevoll gestaltetes Rezeptbuch
- Größte Vielfalt in einem Band: Apfel-Smoothie mit Möhren, Mango-Smoothie mit Limette, Buttermilch-Smoothie mit Pomelo und Banane, Grünkohl-Dattel-Smoothie, Möhren-Kefir-Drink mit Anis und viele, viele mehr
- Über 100 abwechslungsreiche Smoothie- und Powershake-Rezepte
- Von klassischen Smoothies über Power-Smoothies, Smoothies deluxe, grüne Smoothies bis hin zu Saftshakes und Mixideen mit Milch

Smoothies sind pure Energie aus dem Glas. Aus ganzen Früchten frisch zubereitet und mit Wasser, frischem Saft oder Milch verlängert, liefern sie unserem Körper wichtige Mineralien, Vital- und Ballaststoffe. Auch die trendigen grünen Smoothies mit gesundem Blattgemüse überzeugen als wahre Fitmacher im Rahmen der basischen Ernährung. Wohlbefinden, Genuss und Spaß an größtmöglicher Variationsmöglichkeit verbinden sich hier zu farbenfrohen Vitaminbomben, die das ganze Jahr über Groß und Klein begeistern.

Wer's frisch und fruchtig mag, liegt mit den über 100 Rezepten aus diesem Buch genau richtig. Mixen, shaken und genießen Sie echte Vitaminkicks für Ihr Wohlbefinden! Klassische Smoothies: vom Apfel-Smoothie mit Möhren über Mango-Smoothie mit Limette bis zum Cranberry-Smoothie mit Weintrauben. Echte Power-Smoothies: vom Erdbeer-Smoothie mit Cashewkernen über

Sunshine-Smoothie mit Weizenflocken bis zum Buttermilch-Smoothie mit Pomelo und Banane. Gesunde Grüne Smoothies: vom Grünkohl-Dattel-Smoothie über Rote-Bete-Smoothie bis zum Wildkräuter-Smoothie. Bunte Saft- und Milchshakes: von Ingwer-Limonade mit Rosenwasser über Sunshine-Shake mit Möhrensaft bis zum Möhren-Kefir-Drink mit Anis.

Zielgruppe:

Menschen mit Interesse für gesunde, ausgewogene Ernährung, Körperbewusstsein und Fitness

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

240 Seiten, Format 16 x 20 cm

ISBN: 978-3-625-17988-7

4,99 EURO