

---

# Gesunde Smoothies - Fitness-Power aus dem Glas

Trinken Sie sich gesund!



- 50 einfache, abwechslungsreiche Rezepte, die ohne viel Aufwand schnell zubereitet sind
- Mit Grünen Smoothies, Superfood-Smoothies und einem Extra-Kapitel zu den trendigen White Smoothies, die durch rohe ungesättigte Fettsäuren den Körper sanft entgiften
- Mit vielen Tipps und Ergänzungen, um die Smoothies mit weiteren Nährstoffen anzureichern

Rohkost essen war gestern, heute greift man zum Smoothie! Die cremigen Getränke aus Gemüse und Obst sind reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, sättigen und liefern viel Energie für Körper und Geist. Das ist die optimale Ergänzung für alle, die sich bewusst und ausgewogen ernähren wollen. In dieser umfangreichen Sammlung finden Sie 50 Rezepte zu Grünen und Superfood-Smoothies, die durch wertvolle Zutaten wie Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Goji-Beeren, Granatapfel und Cranberries die Gesundheit besonders fördern. In einem Extra-Kapitel werden die neuen, trendigen White Smoothies vorgestellt, die durch rohe gesättigte Fettsäuren den Körper sanft entgiften und den Wasserhaushalt regulieren. Dank Kokosfett, Rohmilchbutter oder wertvolle Nuss-Saaten-Mischungen trinken Sie sich einfach gesund und unterstützen Ihren Körper optimal mit vielen wichtigen Nährstoffen.

## **Zielgruppe:**

Für alle, die sich bewusst und gesund ernähren wollen

---

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH  
gebunden, wattiert, farb. Abb.  
96 Seiten, Format 22 x 22 cm  
ISBN: 978-3-625-17437-0  
7,99 EURO