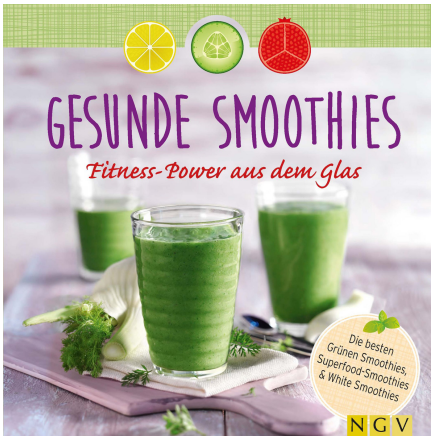
Gesunde Smoothies: Fitness-Power aus dem Glas

Trinken Sie sich gesund!



- 50 einfache, abwechslungsreiche Rezepte, die ohne viel Aufwand schnell zubereitet sind
- Mit GrÃ¼nen Smoothies, Superfood-Smoothies und einem Extra-Kapitel zu den trendigen White Smoothies, die durch rohe ungesÃ¤ttigte FettsÃ¤uren den KÃ¶rper sanft entgiften
- Mit vielen Tipps und ErgÃ¤nzungen, um die Smoothies mit weiteren NÃ¤hrstoffen anzureichern

Rohkost essen war gestern, heute greift man zum Smoothie! Die cremigen GetrÃ¤nke aus GemÃ¼se und Obst sind reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, sÃ¤ttigen und liefern viel Energie fÃ¼r KÃ¶rper und Geist. Das ist die optimale ErgÃ¤nzung fÃ¼r alle, die sich bewusst und ausgewogen ernÃ¤hren wollen. In dieser umfangreichen Sammlung finden Sie 50 Rezepte zu GrÃ¼nen und Superfood-Smoothies, die durch wertvolle Zutaten wie Spinat, GrÃ¼nkohl, Brokkoli, Goji-Beeren, Granatapfel und Cranberries die Gesundheit besonders fÃ¶rdern. In einem Extra-Kapitel werden die neuen, trendigen White Smoothies vorgestellt, die durch rohe gesÃ¤ttigte FettsÃ¤uren den KÃ¶rper sanft entgiften und den Wasserhaushalt regulieren. Dank Kokosfett, Rohmilchbutter oder wertvolle Nuss-Saaten-Mischungen trinken Sie sich einfach gesund und unterstÃ¼tzen Ihren KÃ¶rper optimal mit vielen wichtigen NÃ¤hrstoffen.

Zielgruppe:
Smoothie-Fans, Gesundheitsbewusste

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

96 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-7605-2
3,99 EURO