Maren Jahnke, Karen Schulz

Mixed - Die neuen Smoothies

Die neue Smoothie-Generation



- 50 aufregende neue Smoothies dank einfacher Tricks
- Nüsse, Gewürze und Superfoods geben den besondern Kick
- Rezepte für jede Jahreszeit
- Saisonales Obst und Gemüse bietet die meisten Vital- und Nährstoffe

Smoothies sind mehr als die Summe ihrer Zutaten. Und doch: So pur und unverarbeitet nehmen wir selten Lebensmittel zu uns.

Daher brauchen wir für die Basis unserer cremigen Mixgetränke die besten Zutaten, die wir kriegen können. Neben saisonalem Obst und Gemüse machen Nüsse, Gewürze, Trockenfrüchte, Körner, Samen und Superfoods unsere Smoothies zu etwas ganz besonderem! Und so kann aus einem schlichten Smoothie mit ein paar Handgriffen ein aufregender Drink werden!

Autoreninfo:
Maren Jahnke, Foodstylistin, Rezeptentwicklerin und Autorin, und **Karen Schulz**, Foodjournalistin, Rezeptentwicklerin und Autorin, widmen sich gemeinsam und separat seit etwa 20 Jahren den Themen Kochen und Backen. Für ihr viertes gemeinsames Buch haben sie sich mit dem Trendthema Smoothies beschäftigt und überraschend neue Rezepte entwickelt.

Zielgruppe:
Smoothiefans

Softcover, mit Klappen, farb. Abb.
128 Seiten, Format 21 x 24 cm
ISBN: 978-3-7716-4641-7
16,99 EURO