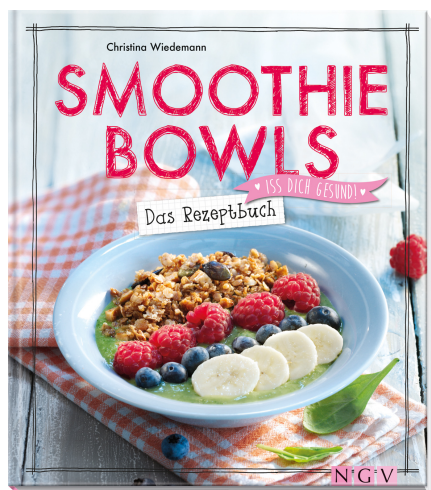


## Smoothie Bowls - Das Rezeptbuch

Löffeln Sie sich gesund!



- 50 frische und einfache, abwechslungsreiche Frühstücksrezepte, die ohne viel Aufwand schnell zubereitet sind
- Ausführliche Einleitung zur Zubereitung von Smoothie Bowls und wertvolle Tipps zur Anreicherung der Bowls mit Toppings
- Mit übersichtlicher Kennzeichnung von laktosefreien, veganen und glutenfreien Rezepten

Der morgendliche Smoothie ist Ihnen zu langweilig geworden? Dann probieren Sie doch einmal eine Smoothie Bowl zum Frühstück! Noch cremiger in der Konsistenz und basierend auf viel frischem Obst und Gemüse, sind Smoothie Bowls Smoothies zum Löffeln, die mit frisch aufgeschnittenem Obst, Nüssen und Samen oder selbst gemachtem Granola bunt verziert und angereichert werden. Eigenen Ideen und Lieblingszutaten sind keine Grenzen gesetzt, und so isst das Auge bei Smoothie Bowls immer mit. In diesem Buch finden Sie 50 frische, bunt verzierte Rezepte für Smoothie Bowls mit Früchten, Milch- und Pflanzenmilchprodukten und mit Nüssen und Samen. Alle Bowls sind auf eine ausgewogene Ernährung ausgerichtet und bieten eine Fülle von Nährstoffen, die sich auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden positiv auswirken. Eine informative Einleitung zeigt den Weg zur perfekten Bowl und gibt wertvolle Tipps zu Toppings und gesunden Extras. Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Frühstückstisch, und probieren Sie unsere leckeren Rezeptideen!

---

**Zielgruppe:**

Smoothie-Fans, Für alle die sich bewusst und gesund ernähren wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

128 Seiten, Format 21 x 24 cm

ISBN: 978-3-625-17562-9

7,99 EURO