
365 Smoothies, Powerdrinks & Co.

Mix-Power für Gesundheitsbewusste



- 365 frische, abwechslungsreiche Rezepte für jeden Tag
- Smoothies, Shakes, Säfte, Limonaden, frische Detox-Wässer und bunte Smoothie Bowls
- Jedes Rezept mit frischem Farbfoto

Die Abwechslung macht's! Hier finden Sie für jeden Tag des Jahres ein neues Smoothie-, Shake- oder Smoothie-Bowl-Rezept. Freuen Sie sich auf Ihren täglichen Vitaminkick mit vielen Mineralien, Vital- und Ballaststoffen. Starten Sie mit einem supergesunden grünen Smoothie in den Tag, oder gönnen Sie sich einen erfrischenden Himbeer-Smoothie oder einen Mango-Minze-Smoothie in der Mittagspause. Sie mögen's lieber cremiger? Dann sind Apfel-Möhren-Shake oder der klassische Erdbeer-Shake genau Ihr Ding. Und wer doch lieber löffelt als trinkt, dem sind unsere bunten Smoothie Bowls wärmstens empfohlen. Für Erfrischung sorgen unsere Rezeptideen für hausgemachte Säfte und spritzige Limonaden. Probieren Sie einen Granatapfel-Apfel-Orangen-Saft oder eine Zitronenmelisse-Limonade. Im Sommer schmeckt besonders gut unser Rhabarber-Eistee mit Erdbeeren. Echte Fitness-Power im Glas erhalten Sie mit unseren coolen Detox-Wässern. Alle Rezepte lassen sich einfach und superschnell zubereiten und sind unglaublich lecker. Probieren Sie es einfach aus und trinken Sie sich im Nu gesund.

Zielgruppe:

Smoothie-Fans, Gesundheitsbewusste, auch für Anfänger geeignet

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, farb. Abb.

208 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-18138-5

9,99 EURO