

Presseinformation

Martina Kittler

Smoothies

Reihe: GU KüchenRatgeber

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 55 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 9,99 € (D)/10,30 € (A)/13,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-6854-2

Erscheinungsdatum: Februar 2019

 Auch als
eBook
erhältlich.



Gesund, köstlich und ohne Zuckerzusatz: selbstgemixte Smoothies sind die Besten!

Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen, wie soll das gehen, zwischen Job, Familie, Freunden und Hobby? Wer einen Mixer, Früchte, Gemüse, Salat und Nüsse hat und dazu die neuesten Rezepte und Tipps, hat auch als Smoothie-Newcomer jetzt schnell den Dreh dafür raus! Smoothies begleiten den Alltag vom Energiekick am Morgen bis zum Schlummertrunk am Abend. Kompakt wie die Zutaten im Mixglas, präsentiert der GU-KüchenRatgeber *Smoothies* alles übers Vorbereiten, Mixen, die besten Geräte, Zutaten und Kombis – und dazu Rezepte für jede Gelegenheit, von pur und erfrischend bis cremig und powervoll, trendig und de luxe. Ob als Snack oder Energiebooster, Detox- oder Schlankmacherdrink, ob im Glas oder als Bowl: Tropical-Mango-Mix, Wassermelonen-Minze-Erfrischer, Avocado-Spinat-Smoothie, Tomaten-Lassi, Rainbow-Smoothie oder Green-Smoothie-Bowl: Die neuen Smoothies können pikant wie süß, erfrischend wie sanft und haben für alle das passende gesundheitliche Benefit drauf. Mix and match!

Martina Kittler ist Ökotrophologin und erfolgreiche Kochbuchautorin. Ihr ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Im stressigen Alltag sind selbstgemachte Smoothies ihrer Meinung nach die schnellste und beste Wahl, um Vitamine und gesunde Nährstoffe zu sich zu nehmen.