

Kurztext

Martina Kittler

Smoothies

64 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Nicht definiert

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6854-2



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 deluxe. 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!