

Kurztext

Chantal Sandjon

Green Cooking

Power-Gemüse und mehr

128 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Format: 16,0 x 21,5 cm, Nicht definiert

4,99 € (D) / 4,99 € (A) / 7,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6188-8



Thinking Green ist der neue Trend! Grünkohl, Algen oder Avocado sind DIE Stars der healthy Bloggerszene. Höchste Zeit, mehr Grün in dein Leben zu bringen. Denn grünes Gemüse wie Zucchini, Wirsing, Avocado, Brokkoli & Co. sind wahre Nährstoffbomben. Mit ihren Vitamine, Mineralien und Antioxidantien boosten sie deinen Stoffwechsel, schützen vor Stress und entgiften deinen Körper. In Green Cooking versammeln sie sich alle: die altbekannten, die megatrendigen und die geheimen Vertreter der grünen Power. Kreative Rezepte von Popeye-Pancakes mit Beeren, Kichererbsen-Mangold-Cracker mit Edamame-Hummus, bis Wheatgrass-Strawberry-Cake und Chocolicious Avocado-Mousse zeigen dir, wie lecker die Happy Healthy Kitchen ist. Verschenke selbstgemachtes Green-Tea-Coconut-Scrub und züchte Getreidegräser & Microgreens. Hol dir den healthy Kick in deine Küche und mehr Glow für deinen Body.