

Kurztext

Dr. Christian Guth / Burkhard Hickisch / Martina Dobrovicova

Grüne Smoothies

Vitalstoff-Power aus dem Mixer

64 Seiten, mit ca. 45 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

8,99 € (D) / 9,30 € (A) / 12,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4306-8



Grüner wird es nicht: Selbst gemachte Smoothies sind der Zaubertrick für alle, die sich gesund ernähren und mit frischen Vitalstoffen aus Obst und Gemüse etwas Gutes tun möchten. Weil sie in wenigen Minuten fertig sind, kaum Arbeit machen und erfrischend schmecken, sind Smoothies das Trendthema Nr. 1. Mit dem GU-KüchenRatgeber Grüne Smoothies hat man alles parat, um die saftigen Mini-Mahlzeiten gleich auszuprobieren: 50 Rezepte für den grünen Zaubertrank mit viel frischem Obst und knackigem Gemüse wie Spinat, Mangold, Salat und Wildkräutern. Erfolgstitips zur Zubereitung im Mixer und jede Menge Infos zu den Zutaten gibt es obendrein. Beim Blättern wird schnell klar: Grüne Smoothies haben das Zeug zum Lieblingsgetränk fürs ganze Jahr. Sie sind fast unendlich variierbar - und strahlen uns aus dem Glas so frisch und leuchtend an wie ein Frühlingstag im Grünen!