

Eliq Maranik

Smoothie Bowls

Vitamin-Power zum Löffeln

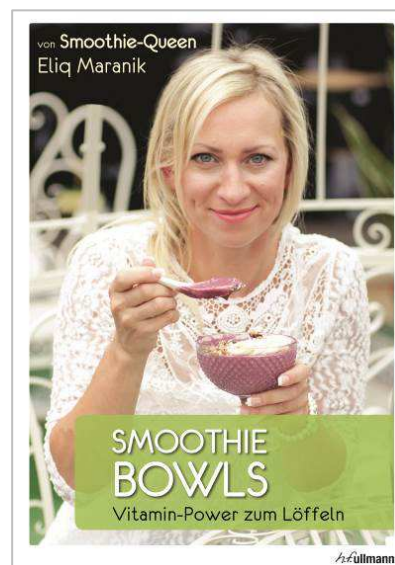
144 Seiten, Format: 17 x 24 cm

Über 60 Fotografien, durchgehend vierfarbig

Hardcover

h.f.ullmann publishing, Potsdam 2015

EUR 9,99



Der neue Clean-Eating-Trend: Smoothie Bowls Die muss man auslöffeln!

Smoothie-Queen **Eliq Maranik** ist zurück und präsentiert in ihrem neuen und gleichnamigen Buch den derzeit frischesten Food-Trend: **Smoothie Bowls**. Die Smoothies zum Löffeln punkten nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch als gesunde Frühstücksalternative. Die cremigere Variante der beliebten Smoothies kann aus der Schüssel (Bowl) gelöffelt werden und ist nicht nur ein perfektes Powerfrühstück, sondern auch ideal als Pausensnack für die Arbeit oder als süße Nachspeise.

Dank ihrer Fülle an Vitaminen, Antioxidantien, Ballast- und Mineralstoffen sind die Smoothie Bowls eine ideale Mahlzeit. Obst und Gemüse dienen als Grundlage der Bowls, doch was für den Kuchen das Sahnehäubchen, ist für die Smoothie Bowl das Topping: Nüsse, Chiasamen und andere Superfoods – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Wichtige Hintergrundinformationen zu den einzelnen Zutaten und deren gesundheitsfördernden Wirkung ergänzen die zahlreichen Rezepte. Alle im Buch enthaltenen Smoothie Bowls sind zudem frei von Laktose und raffiniertem Zucker und sowohl für Vegetarier als auch für Veganer geeignet. A bowl a day keeps the doctor away!



Die Autorin **Eliq Maranik** arbeitete in der Gastronomie, bevor sie mit **Cocktails** ihr erstes eigenes Buch schrieb. Sofort nach Erscheinen erklomm sie damit die Bestsellerlisten in ihrer Heimat und erhielt den *Gourmand Cookbook Award* als bestes Cocktailbuch. Seitdem schrieb sie weitere Bücher zu kulinarischen Themen, die ebenfalls auf breites internationales Interesse stießen und mit Preisen ausgezeichnet wurden. Bei h.f.ullmann sind neben **Smoothie Bowls** auch **Detox Smoothies, Cocktails, Eiscreme, Schokolade, Smoothies, Vegane Smoothies** und **101 Smoothies** von ihr erschienen.

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH

Steffi Brune

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-149

Fax : +49 (0) 331 23 624-200

Mail: presse@ullmann-publishing.com