

## Buchinformation

h.f.ullmann

Eliq Maranik

### **101 Smoothies – die man probiert haben muss**

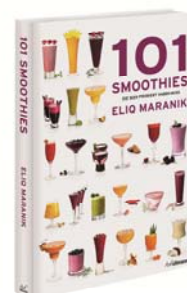
240 Seiten, Format: 14,5 x 21,5 cm

durchgehend vierfarbig

Hardcover, mit Lesebändchen

h.f.ullmann Verlag, Potsdam 2014

EUR 12,99 CHF 19,50



## **Fruchtige Multitalente für die ganze Familie!**

Es gibt nichts Wohltuenderes als einen gesunden und frisch zubereiteten Smoothie. Aus der ganzen Frucht hergestellt, ist das Multitalent der wohl leckerste Weg sich gesund und bewusst zu ernähren. **101 Smoothies** bietet den besten Überblick über die fruchtig-cremigen Vitaminbomben.

In vier ausführlichen Kapiteln werden dem Leser 101 großartige Getränke präsentiert: Smoothies aus Früchten und Beeren, Frühstücks- und Joghurtsmoothies, Gemüsesmoothies und Desserts smoothies. Die Rezepte beinhalten die bei uns erhältlichen Obst- und Gemüsesorten und können nach Belieben durch viele weitere gesunde Bestandteile wie beispielsweise Ballaststoffe oder Nüsse angereichert werden. Hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei!

Wertvolle Tipps zu Küchengeräten und nützlichen Utensilien fehlen ebenso wenig wie ansprechende Servier- und Garnierungsvorschläge. Jedes Rezept wird von einem tollen Foto begleitet und auf den jeweiligen Seiten können Favoriten auf einer Skala von eins bis fünf bewertet und mit persönlichen Anmerkungen versehen werden.

Genießen Sie ein Glas des vielseitigen Getränks und begeben Sie sich auf eine einzigartige Reise in die Welt der 101 Smoothies!



Foto © Stefan Lindström

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 **101 Smoothies** auch **Cocktails, Eiscreme, Schokolade, Smoothies** und **Vegane Smoothies** erschienen.

### **Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:**

h.f.ullmann publishing GmbH

Lars Pietzschmann

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-163

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

Mail: [presse@ullmann-publishing.com](mailto:presse@ullmann-publishing.com)