

## Buchinformation

h.f.ullmann

Eliq Maranik

### **Detox Smoothies**

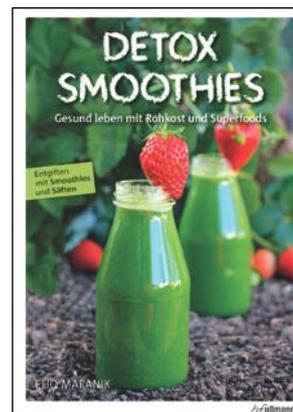
144 Seiten, Format: 17 x 24 cm

Ca. 60 Fotografien, durchgehend vierfarbig

Hardcover

h.f.ullmann Verlag, Potsdam 2015

EUR 9,99      CHF 14,90



## **Erneuerung von Körper und Seele – mit dem Besten aus der Natur**

Der Weg zu einer besseren Gesundheit und Wohlbefinden war noch nie so einfach! Die unkomplizierten Rezepte in **Detox Smoothies** helfen, den Körper von Schad- und Giftstoffen zu befreien, regen den Stoffwechsel an und lassen ganz nebenbei die Pfunde nur so purzeln. Die Zutaten lassen sich in anschaulichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen schnell und einfach zu **leckeren Power-Smoothies und -Säften** zubereiten. Das ideale Buch für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten!

Mit ihren Säften und Smoothies zeigt Food-Expertin Eliq Maranik, wie köstlich und abwechslungsreich gesunde Ernährung sein kann. Die leckeren „Super-Getränke“ mit Obst, Beeren und Gemüse sind wahre Powerpakete und eignen sich zum Frühstück ebenso wie als Energiespender zur Mittagspause oder als süße Zwischenmahlzeit am Nachmittag.

Wertvolle Tipps zu gesunden Zutaten wie **Superfoods**, Küchengeräten und Utensilien sowie der besten Art der Zubereitung fehlen ebenso wenig wie ansprechende Garnierungsvorschläge.



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 **Detox Smoothies** auch **Cocktails, Eiscreme, Schokolade, Smoothies, Vegane Smoothies** und **101 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)