

Eliq Maranik

Smoothies – köstlich, frisch und gesund

160 Seiten

durchgehend vierfarbig

Hardcover mit Schutzumschlag

h.f.ullmann Verlag, Potsdam 2012

EUR 9,99 - CHF 14,90

Lecker und gesund – neue Smoothies

Wollen Sie Abwechslung in Ihren Ernährungsplan und den Ihrer Familie bringen? Wollen Sie Vitamine und Obst nicht länger anpreisen müssen? Dann versuchen Sie es einmal mit **Smoothies**. Die sind nicht nur köstlich erfrischend, sondern auch gesunde Multitalente, die sich wunderbar als Alternative zu Softdrinks, süßen Zwischenmahlzeiten und Desserts eignen.

Das Smoothies-Buch von h.f.ullmann stellt eine breite Palette von neuen und innovativen Rezepten für jeden Geschmack vor: Frucht- und Beerensmoothies, Joghurt- und Frühstückssmoothies, Gemüse- und Dessertsmoothies sowie Obst- und Beerencocktails. Kinder und Erwachsene werden sich über die rund 120 abwechslungsreichen Leckereien freuen.

Zu jedem Rezept gibt es einen kurzen Begleittext mit Hintergrundinformationen, etwa zu den verwendeten Früchten, und Tipps zur Zubereitung oder Abwandlung der Smoothies. Ein ausführlicher Einleitungsteil hilft bei Auswahl und Kauf der richtigen Zutaten, gibt wertvolle Tipps zu nützlichen Küchengeräten und stellt die 40 wichtigsten Obst- und Gemüsesorten sowie weitere Zutaten und Gewürze für die Verfeinerung der Smoothies

vor.

Die hervorragenden mehr als 100 Fotos wecken die Lust auf köstliche Geschmackserlebnisse. So appetitlich und lecker wurde gesunde Ernährung lange nicht mehr präsentiert.

Bitte senden Sie nach erfolgter Rezension einen Beleg an:

h.f.ullmann publishing GmbH

Ellen Thießen

Birkenstr. 10

D - 14469 Potsdam

Tel. : +49 (0) 331 23 624-162

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

Mail: e.thiessen@ullmann-publishing.com