

Buchinformation

h.f.ullmann

Eliq Maranik

Vegane Smoothies

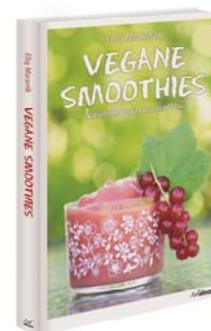
144 Seiten, Format: 17 x 24 cm

durchgehend vierfarbig

Hardcover

h.f.ullmann Verlag, Potsdam 2014

EUR 9,99 CHF 14,90



So macht gesunde Ernährung Spaß! **Natürliche Power aus dem Glas**

Vegan – dahinter steckt mehr als der bloße Verzicht auf Produkte tierischer Herkunft. Für viele ist es zu einer Lebenseinstellung geworden, sich rein pflanzlich zu ernähren. Der Schutz der Tiere vor Ausbeutung spielt dabei ebenso eine Rolle wie Fragen des Klimaschutzes und der Welternährung. Nicht zuletzt sind es aber auch gesundheitliche Aspekte, die die vegane Ernährung immer beliebter machen. Selbst eine kurzzeitige Umstellung kann wahre Wunder des Wohlbefindens bewirken. Man fühlt sich einfach fitter und hat mehr Energie.

Mit ihren veganen Smoothies zeigt Food-Expertin Eliq Maranik, wie köstlich und abwechslungsreich gesunde Ernährung sein kann. Die samtigen Drinks 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. An Frische sind die veganen Smoothies nicht zu überbieten, aber auch wer Sahniges und Schokoladiges mag, muss nicht verzichten. Mit Soja- oder Nussmilch lassen sich herrlich sämige Drinks herstellen.

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



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 **Vegane Smoothies** auch **Cocktails, Eiscreme, Schokolade, 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