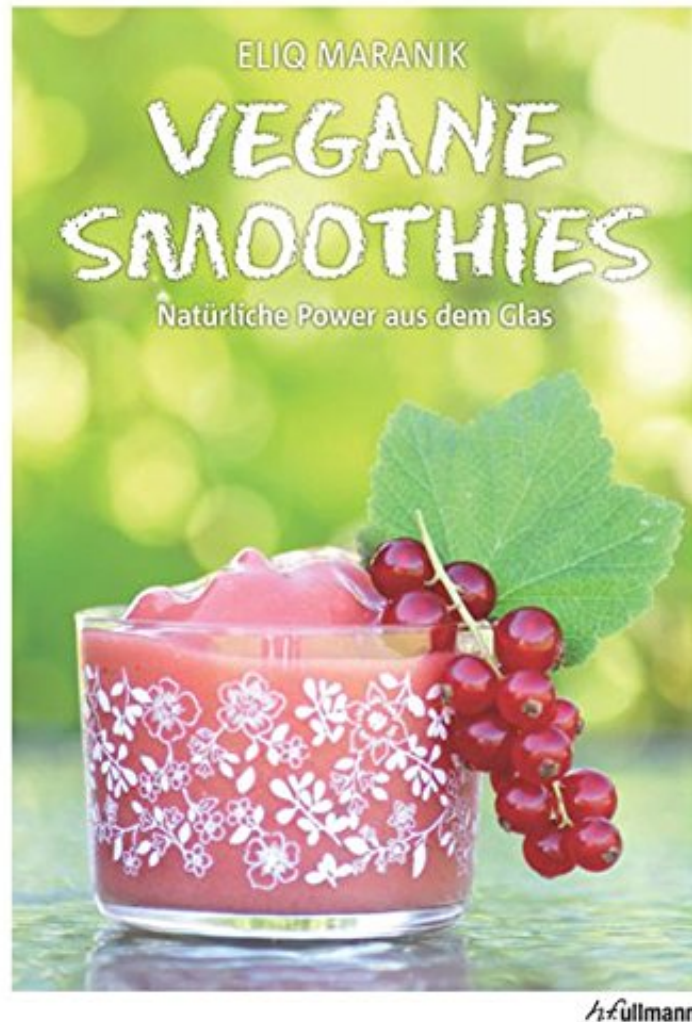


(Read now) Vegane Smoothies: Natrliche Power aus dem Glas

Vegane Smoothies: Natrliche Power aus dem Glas

Von Eliq Maranik

**Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #152151 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-20Abmessungen: 9.80 x .83b x 7.05l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten 45 kstliche Rezepte: Fruchtige leichte Smoothies, Superfood-Smoothies, Reichhaltige cremige Smoothies, Grne Smoothies, Powershots Ausfhrliche Einleitung mit Tipps zu den Zutaten und der Zubereitung der SmoothiesGesunde Ernhrung und Veganismus liegen im TrendDas perfekte Geschenk fr alle, die fruchtige Drinks liebenDeutsches Buch, 144 Seiten, Format: 17 x 24 cm, Hardcover | File size: 50.Mb

Von Eliq Maranik : Vegane Smoothies: Natrliche Power aus dem Glas before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegane Smoothies: Natrliche Power aus dem Glas:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sommer, Sonne, Smoothie-ZeitVon Nicole SchauerteZum InhaltDie Schwedin Eliq Maranik hat 45 erfrischende, vegane

Smoothie-Rezeptideen welche sowohl im Sommer, als auch zu jeder anderen Jahreszeit funktionieren in einem Buch gebündelt. Doch seien wir mal ehrlich: Nichts ist schöner als mit frischem Obst und Gemüse neue Kreationen auszuprobieren: frische rote Beete, Brombeeren und Blaubeeren ab in den Mixer und peng! Der knallrote, Vitaminbomben-Smoothie ist fertig. Das Schöne an Smoothies ist, dass sie so wandelbar sind. Egal ob man sie lieber cremiger mag dafür gibt es köstliche Rezepte z. B. mit Kokos, Avocado oder Nüssen oder lieber herzhaft grün mit Broccoli, Gurke oder Spinat oder herrlich fruchtig mit Ananas, Goji-Beeren und Aprikosen für jeden Geschmack ist etwas dabei. Neben den Rezepten und den tollen Fotos, bietet das Buch viele wertvolle Tipps: Was sollte man bei der Vorbereitung beachten? Welche Geräte braucht man um leckere Smoothies herzustellen? Und wie kann man Smoothies verfeinern bzw. noch nahrhafter machen? Mein Fazit Vegane Smoothies Natürliche Power aus dem Glas ist eine erfrischende Rezeptesammlung und zeigt, dass man Smoothies total einfach mit veganen Zutaten veredeln und mit SuperFoods zu einer wahren Energiequelle anreichern kann. Mir gefallen die liebevollen Fotos und dass die Autorin so viel Wert auf Informationen über SuperFoods und Nährwerte legt. So lernt man neue Früchte und Lebensmittel kennen, die so gut für das Immunsystem sind. Auch ich habe Neues entdeckt und werde bald Smoothies mit Kokoswasser, Macqui-Beeren und Lucuma-Pulver ausprobieren. Mit Goji- und Maul-Beeren hat es übrigens gut geklappt und es war super lecker! Einfach ausprobieren heißt das Fazit. Rezension - Copyright by: ~Ilb (Nicole Schauerte / Leseleidenschaft.de) 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. naja...nett... - bichen einfalllos Von Luisenett gemacht, fester Einband, viele Fotos, ganz gute Erläuterungen. aber: viele Rezepte sind recht simpel, ein bisschen einfalllos... die grünen Smoothies klingen gut, aber es sind wenige, ein paar Nuss-/Schoko-Rezepte klingen lecker, aber viele der Frucht-Smoothies bergen wenig Überraschungen. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lecker! Von Kunde Sehr leckere Smoothies! Aber sehr viele Zutaten, die nicht in einem typischen Haushalt vorhanden sind und erst gekauft werden müssen! Oft sogar nur in einem Reformhaus, Bio Laden oder Internet erhältlich. Ich musste z.B. Maulbeeren, Goji Beeren, Matcha Pulver, Hanfsamen, Hagennuttenpulver, Chia Samen u.s.w. kaufen und es war auch teuer in der Anschaffung. Aber wenn man alle Dinge endlich zusammen hat, sind die Smoothies sehr lecker!

Produktbeschreibung So macht gesunde Ernährung Spaß! 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 gesunde 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 cremige Drinks herstellen. Wer mehr über gesunde Zutaten und die beste Art der Zubereitung erfahren möchte, erhält hierzu jede Menge ausführliche Hinweise in der Einleitung. Dieses Buch ist ideal für alle, die sich vegan ernähren oder einfach nur gesund genießen möchten. Der Statt-Preis von EUR 9,99 entspricht dem ehem. unverb. Preisempfehl. d. Herst.

Kurzbeschreibung 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 gesunde 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 cremige Drinks herstellen. Wer mehr über gesunde Zutaten und die beste Art der Zubereitung erfahren möchte, erhält hierzu jede Menge ausführliche Hinweise in der Einleitung. Dieses Buch ist ideal für alle, die sich vegan ernähren oder einfach nur gesund genießen möchten. Über den Autor und weitere Mitwirkende Eliq Maranik arbeitete in der Gastronomie, bevor sie sich auf die Produktion hochwertiger kulinarischer Bücher spezialisierte. Nach ihrem ersten eigenen Buch Cocktails, das in ihrer Heimat sofort nach Erscheinen die Bestsellerlisten erklomm und mit dem Gourmand Cookbook Award als bestes Cocktailbuch in Schweden ausgezeichnet wurde, schrieb sie mit großem Erfolg weitere Bücher zu kulinarischen Themen, die ebenfalls auf breites internationales Interesse stießen.