



Grüne Smoothies

By Laye, Evelyne

Condition: New. Publisher/Verlag: Jadebaum | Von einfach bis raffiniert bis Superfood. Die 100 besten Rezepte | Grüne Smoothies sind nicht ohne Grund in aller Munde, denn sie sind schnell wie von Zauberhand gemacht, schmecken traumhaft lecker und sind unglaublich gesund. In diesem Buch finden Sie alles Wissenswerte und die besten Tipps, um grüne Smoothies selbst herzustellen, plus 100 Rezepte, die keine Wünsche offen lassen: einfache Rezepte für Anfänger, raffinierte Rezepte für Schleckermäuler, herzhafte und süße Rezepte und Rezepte mit heimischen Wildkräutern und den besten Superfoods. Eine kleine Auswahl gefällig? Avocado-Mango-Smoothie mit Kokosmilch und Minze, Birnen-Chili-Smoothie mit Mangold und Ingwer, Pak-Choi-Himbeeren-Smoothie mit Vanille und Mandeln, Gänseblümchen-Aprikosen-Smoothie, Gurken-Kiwi-Smoothie und und und. Außerdem Smoothies für die Sehkraft, das Herz, eine schöne Haut, eine gute Verdauung und vieles mehr. Es war noch nie so einfach und köstlich, sich gesund zu ernähren. Viel Spaß mit den grünen Smoothies! | Vorwort Grüne Smoothies Was sind grüne Smoothies? Die heilende Kraft der grünen Smoothies Vitamine, Mineralien & Co Grünes Gold Chlorophyll Die Vorteile grüner Smoothies Entgiften, abnehmen und Ballast loslassen Die besten Zutaten Grüne Blätter und Gemüse Obst Wildkräuter und Kräuter Gewürze Superfood Süßungsmittel Nüsse, Kerne und mehr Ungeeignete Zutaten Welcher Mixer ist geeignet? Die Grundlagen So bereiten Sie den Smoothie zu Meine 12 besten Smoothie-Tipps Kaufen Sie Bio Ersetzen Sie einen Teil des Wassers durch Eiswürfel Süßen Sie richtig Machen Sie Ihren Smoothie cremiger Genießen Sie...



READ ONLINE
[7.8 MB]

Reviews

This type of publication is every thing and got me to seeking in advance plus more. I was able to comprehend every thing out of this created e ebook. I am easily could possibly get a satisfaction of reading a created ebook.

-- Sonya Koss

Comprehensive manual! Its this sort of excellent read through. We have read through and i also am certain that i will going to read through once more again later on. You wont sense monotony at at any time of your time (that's what catalogs are for regarding in the event you question me).

-- Prof. Geraldine Monahan