



Fern Green

Smoothies für den Sport

Vor und nach dem Training. 65 Rezepte für mehr Kraft und Ausdauer

Goodbye Eiweißshakes! Künstliche Sport-Drinks bekommen jetzt köstliche Konkurrenz. Dieses tolle Smoothie-Rezeptbuch hält 65 schnell gemachte Fitness-Smoothies speziell für Sportler bereit. Die Smoothie-Rezepte für vor oder nach dem Training, den Muskelaufbau oder die Kohlenhydrat-Speicher sind perfekt auf den Nährstoffbedarf von Läufern, Kraftsportlern & Co. angepasst. Und das Beste: Es gibt die große Rezeptvielfalt zum kleinen Preis im praktischen, einzigartig aufgemachten Format. Auf jeder Doppelseite sind links alle benötigten Zutaten abgebildet, rechts das fertige Ergebnis mit der kurzen, knackigen Anleitung – übersichtlicher geht's nicht!

Klar, Sportler brauchen besonders viel Energie und eine Extraportion Proteine. Aber muss man deshalb zu industriellen Eiweißshakes greifen? Oh nein! Als Alternative zu fertigen Pulvern landen mit diesem Smoothie-Rezeptbuch lauter gesunde Fitmacher fürs Workout im Mixer. Aus natürlichen Lebensmitteln werden Fitness-Smoothies ruckzuck hergestellt und überallhin mitgenommen. Im Turbotempo entstehen leckere Kraftpakete wie Kokos-Dattel-Smoothie, Kürbis-Buttermilch-Smoothie, Hafer-Haselnuss-Shake und jede Menge grüne Smoothies. Die Drinks aus diesem Smoothie-Rezeptbuch belohnen die harte Arbeit an der Hantelbank, im Schwimmbecken oder auf der Tartanbahn mit einem super Geschmack und lassen die Muskeln wachsen!



Fern Green

Smoothies für den Sport

Vor und nach dem Training. 65 Rezepte für mehr Kraft und Ausdauer

ISBN 978-3-8310-3423-9
160 Seiten, 221 x 156 mm
Ca. 160 Seiten
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)