



Fern Green

Detox Suppen

Zum Wohlfühlen. 69 Rezepte zum Entschlacken und für mehr Energie

So easy war Detox noch nie! Die 69 alltagstauglichen, unkomplizierten Suppen-Rezepte aus dem Detox-Kochbuch sind einfach gemacht, entgiften den Körper und verhelfen ruckzuck zu mehr Energie. Gesunde Suppen wie die hippe Power-Bone-Broth können schnell vorbereitet, eingepackt und als To-go-Varianten überall hin mitgenommen werden. Und das Beste: Die große Rezeptvielfalt angesagter Trendgerichte gibt es zum kleinen Preis im praktischen, übersichtlich aufgemachten Bestsellerformat. Mit speziellen Plänen für individuelle Detox-Kuren!

Green Souping ist das neue Green Juicing: Statt mit grünen Smoothies wird der Körper jetzt mit leichten Suppen von Schadstoffen befreit und auf diese Weise viel effektiver neue Kraft getankt. Ob für mehr Energie, eine stahlend-schöne Haut oder zur Linderung von Beschwerden – für jedes Ziel gibt es die richtige Detox-Kur mit zahlreichen, köstlichen Suppenkombinationen. Aus nährstoffreichen Zutaten wie Hülsenfrüchten, Nüssen oder Gemüse entstehen dank Detox-Kochbuch umwerfend-leckere Suppen, die Sie mit Vitaminen, Proteinen und Mineralien versorgen und gleichzeitig zu einem ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt führen.

Hier gilt das Motto: Grün ist gesund! Wie wäre es mit einem herrlich-leichten Sommersüppchen aus Zucchini und Kresse? Oder einer samtig-milden, orientalisch angehauchten Sattmacher-Suppe aus Kichererbsen und Spinat? Typisch für die beliebte DK Bestsellerreihe sind alle genialen Suppen-Rezepte aus dem Detox-Kochbuch visuell einzigartig dargestellt: auf jeder Doppelseite links die benötigten Zutaten, rechts das fertige Ergebnis mit der kurzen, knackigen Anleitung – anschaulicher und verständlicher geht's nicht!



Fern Green

Detox Suppen

Zum Wohlfühlen. 69 Rezepte zum Entschlacken und für mehr Energie

ISBN 978-3-8310-3637-0
160 Seiten, 160 x 224 mm
ca. 140 Fotografien
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)