



Sich fit fühlen, die Abwehrkräfte stärken und mit jedem Schluck neue Energie tanken: Frisch Säfte und Smoothies tun dem Körper gut und schmecken auch noch richtig lecker. *Grüne Smoothies* zeigt über 60 Rezepte für die flüssigen Energiebooster und benennt deren gesundheitsfördernde Wirkung.

Ein Smoothie aus zwei Äpfeln und einer Handvoll Spinat ist nämlich nicht nur eine schmackhafte, sondern auch besonders effiziente Art, Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen: Wer aus Spinat stattdessen einen Salat zubereitet, müsste ein Vielfaches davon essen, um die gleiche Menge an wertvollen Nährstoffen aufzunehmen. Gekocht gehen viele der in Blattgemüse enthaltenen Vitamine und Enzyme verloren, deshalb sind die roh pürierten Smoothies die ideale Alternative.

Vom "Fatburner" über den "Schönheitstrunk" bis hin zur "Vitaminbombe mit Aloe" bringen diese Mixgetränke Farbe in den Alltag. Das klare Layout des Buches stellt die köstlichen Smoothies und ihre Zutaten in den Mittelpunkt und macht schon beim Durchblättern Vorfreude aufs Mixen. Zu jedem Rezept sind alle Zutaten mit Farbfotos abgebildet, damit auf einen Blick klar ist, was hinein kommt. Die tollen Rezeptideen aus Blattgemüse, Früchten, Nüssen und Kräutern machen nicht nur Gemüse-Liebhaber zu Smoothie-Fans. Die gesundheitsfördernden Effekte jedes Smoothies werden übersichtlich genannt, ob der Trank nun entgiftend oder fettverbrennend wirkt. Wer sich mit Smoothies noch besser fühlen möchte, dem hilft ein 7-Tage-Detoxplan bei der Entschlackung und Gewichtsreduktion.

**Fern Green** ist eine erfahrene Köchin und Rezeptentwicklerin. Sie schreibt regelmäßig für Zeitschriften und arbeitet als Foodstylistin für bekannte Marken in den Bereichen Redaktion, Verpackung, Werbung und Videoaufnahmen.

ISBN  
160 Seiten, 160 x 223 mm  
ca. 130 Farbfotografien  
€ 0,00 (D) / € 13,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**