



In ihrem neuen Buch „Smoothie Bowls“ zeigt Bestseller- Autorin und Smoothie-Expertin Fern Green, dass Smoothies neuerdings nicht mehr nur getrunken, sondern auch gelöffelt werden. Angedickt mit gefrorenen Früchten, Nussmus oder Avocado und garniert mit knusprigen Toppings wie Nüssen, Flocken oder Samen werden sie nun in einer Schüssel (Bowl) kunstvoll angerichtet. Ein Energiekick am Morgen, der nicht nur lecker ist, sondern auch gesund!

Insgesamt 69 abwechslungsreiche Rezepte sorgen für einen idealen Start in den Tag. Nach einer kurzen allgemeinen Einführung in die verwendeten Zutaten und die Herstellung der Toppings folgen vier Kapitel mit unterschiedlichen Schwerpunkten: Im Kapitel „Energiespender“ finden sich beispielsweise Rezepte für Smoothie Bowls mit Banane und Drachenfrucht oder Ingwer und Pfirsich. Besonders förderlich für das Immunsystem sind dagegen Varianten mit Heidelbeere und Hafer oder Kokos und Limette. Hervorragende Vitamin- und Mineralienlieferanten sind Bowls mit Rote Bete und Mango oder Acai und Papaya. Das letzte Kapitel beinhaltet besonders proteinreiche Rezepte, zum Beispiel mit Avocado und Leinsamen oder Nuss, Hanf und Schokolade.

Das klare Layout des Buches stellt die leckeren Bowls und ihre Zutaten in den Mittelpunkt und macht schon beim Durchblättern Lust auf mehr. Ganz im Stile unserer kleinen weißen Reihe mit Titeln wie „Grüne Smoothies“, „Super Foods“ und „Natürlich süßen“ sind zu jedem Rezept alle Zutaten in entsprechender Menge mit Farbfotos abgebildet. So ist gleich auf einen Blick klar, was in die Schüssel hinein kommt.

Die perfekte und gesunde Alternative zur herkömmlichen Portion Cornflakes am Morgen!

Fern Green, erfahrene Köchin und Rezeptentwicklerin aus London, schreibt regelmäßig für Zeitschriften und arbeitet als Foodstylistin für bekannte Marken. Im DK Verlag sind von ihr bereits die beiden Titel [„Grüne Smoothies“](#) und [„Super Smoothies“](#) erschienen.

ISBN
160 Seiten, 161 x 225 mm
Über 140 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

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