



[Fern Green](#)

## Gesunde Getränke

### Reinigend und belebend - Tees, Tonics & Detox-Drinks zum Auftanken und Regenerieren

Trinken ist wichtig. Mindestens 1,5 Liter pro Tag sollte jeder Erwachsene zu sich nehmen, um seinen Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten. Doch was tun, wenn Leitungswasser auf Dauer langweilig wird und zuckerhaltige Erfrischungsgetränke zu ungesund sind?

Das Buch „Gesunde Getränke“ bietet leckere Alternativen, um mit Tees und aromatisiertem Wasser auf gesunde Weise mehr zu trinken. Nach einer kurzen Einleitung geht es sofort mit den Rezepten los. Ob aus frischen oder getrockneten Kräutern, mit oder ohne Früchten, heiß oder kalt, diese Wahl bleibt jedem selbst überlassen. Über 60 Rezepte bieten Ideen und Inspirationen für alle Lebenslagen. Ob gegen Kopfschmerzen, Halsschmerzen oder ein allgemeines Schlappeheitsgefühl. Neben heißen Aufgüssen sind auch kalt gezogene Tonics enthalten sowie Pflanzenmilch, Eistees und Detox-Drinks.

„Gesunde Getränke“ fügt sich in die erfolgreiche Reihe von Fern Green ein, die mit besonderem Layout und klarer Struktur überzeugt. Alle benötigten Zutaten sind auf einer Seite schmackhaft abgebildet, sodass man sofort einen genauen Überblick und Heißhunger auf das Rezept bekommt

Fern Green ist Rezeptentwicklerin und Foodstylistin und lebt in London. Sie ist außerdem Autorin, u.a. des Bestsellers *Grüne Smoothies: Die Energiebooster* sowie *Grüne Proteine*, *Smoothie Bowls: Löffel für Löffel gesund* und *Super Smoothies: Die besten Detox-Drinks*.



Tees, Tonics & Detox-Drinks zum Auftanken und Regenerieren

[Fern Green](#)

## Gesunde Getränke

### Reinigend und belebend - Tees, Tonics & Detox-Drinks zum Auftanken und Regenerieren

ISBN 978-3-8310-3281-5  
160 Seiten, 160 x 224 mm  
Über 140 Farbfotografien  
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • 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.