



**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 ist Rezeptentwicklerin und Foodstylistin in London. Sie ist Autorin des Bestsellers *Grüne Smoothies* und weiterer Titel der sehr erfolgreichen "grünen Reihe".

**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)

**DORLING KINDERSLEY VERLAG GMBH Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Natalie Knauer • 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.**