



[Fern Green](#)

Vegane Smoothies

Proteinreich und gesund. Über 65 Rezepte mit Pflanzendrinks, Getreide und Obst

Smoothies sind gesund: Das verwendete Obst sorgt für Mineralien und Vitamine, Ballaststoffe aus Gemüse scheiden Giftstoffe schneller aus dem Körper aus und Antioxidantien stärken das Immunsystem. All das gilt doppelt für vegane Smoothies mit Haferdrink statt Kuhmilch und Agavendicksaft statt Honig. Dieses Buch der erfolgreichen **Grünen Reihe** zeigt mit über 65 originellen Smoothie-Ideen, wie eine ausgewogene vegane Ernährung mit wichtigen Nährstoffen möglich ist. Smoothies vereinfachen den Alltag, denn ob zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit: Sie gehen immer und sind schnell zubereitet. Einführend informiert das Buch über die vegane Ernährung: Inwiefern ist sie gesund und wie können vegane Smoothies zur Gesundheit beitragen? In den folgenden fünf Kapiteln werden Rezepte für Pflanzendrinks, Detox-Smoothies und Smoothies zum Frühstück, Protein- sowie Fitness-Smoothies vorgestellt. Jedes Rezept ist über Buttons mit den gesundheitlichen Vorteilen gekennzeichnet. Neben Rezepten für Haselnuss- oder Haferdrink werden auch Tipps zum Selbermachen von Pflanzendrinks gegeben. Von Detox-Smoothies, wie Birne und Weizengras, über Frühstücksideen, wie Brombeeren und Banane, bis hin zu Protein-Smoothies aus Avocado und Hanf und Fitness-Smoothies aus Honigmelone und Grüntee: Die verschiedenen gesunden Rezepte eignen sich für jeden Geschmack und jede Gelegenheit – auch für Nicht-Veganer.



Mit veganen Smoothies gesund in den Tag starten und eine ausgewogene Ernährung unterstützen – dieses Buch ist bestens geeignet für den einfachen und unkomplizierten Einstieg in die vegane Ernährung und für alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten!

Über die Autorin: **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. Sie ist Autorin des Bestsellers Grüne Smoothies und weiterer Grüne-Reihe-Titel bei DK. Auch Kurkuma und Porridge stammt aus ihrer Feder. Außerdem führt sie ein GlampingVillage in Italien.

[Fern Green](#)

Vegane Smoothies

Proteinreich und gesund. Über 65 Rezepte mit Pflanzendrinks, Getreide und Obst

ISBN 978-3-8310-3992-0
160 Seiten, 158 x 223 mm
Über 120 farbige Fotos
€ 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

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