

NEUERSCHEINUNG

Gesund und fit mit Paleo Smoothies

Die Paleo-Ernährung hat sich bereits für viele Menschen bewehrt und findet immer mehr Anhänger. Nun wird dieses erfolgreiche Ernährungskonzept mit gesunden Smoothies kombiniert.

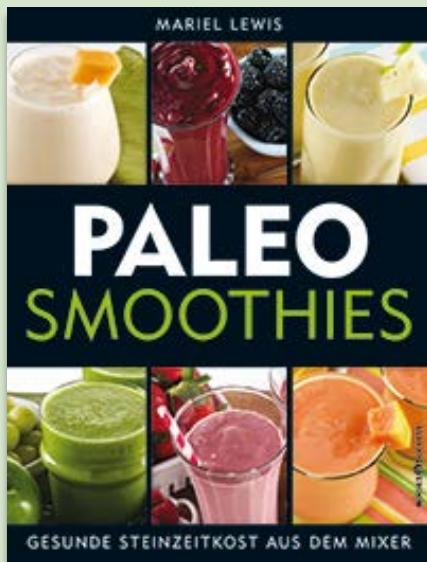
Smoothies sind schnell und einfach zuzubereiten und enthalten ausschließlich hochwertige Zutaten. Deshalb eignen sie sich wunderbar zum Munterwerden als Frühstück, als Energieschub zwischendurch oder zum Runterkommen nach dem Sport.

Mariel Lewis hat 150 Paleo-Smoothies zusammengetragen, die nicht nur jeden Speiseplan ideal ergänzen, sondern auch ohne Gluten, Milch oder raffinierten Zucker auskommen, darunter:

- der Grüne Energie-Smoothie
- der Koriander-Detox-Smoothie
- der Vanille-Kokos-Smoothie
- der Pfirsich-Sunshine-Smoothie

Diese wahren Vitaminbomben aus dem Mixer helfen dem Körper wieder zu Kräften zu kommen und schmecken obendrein unwiderstehlich gut.

Alles, was man dazu benötigt, um diese gesunden Powerdrinks selbst zu machen, sind gute Zutaten, ein Mixer und dieses Buch!



BIBLIOGRAFISCHE DATEN

Lewis, Mariel
Paleo Smoothies
Preis: 17,99 € (A: 18,55 €)
ca. 220 Seiten/ Flexcover
ISBN: 978-3-86470-239-6
Kulmbach, Januar 2015



Mariel Lewis wurde in Quito (Ecuador) geboren und lebt derzeit mit ihrem Ehemann in Idaho, USA. Bereits in jungen Jahren wurde sie zu einer begeisterten Paleo-Anhängerin und schreibt seitdem regelmäßig auf ihrem erfolgreichen Food-Blog Amazing!Paleo.com.