

Magische Smoothies: Die besten Rezepte

Wer gerne die Vielfalt von Smoothies genießt und neue Kreationen ausprobieren möchte, dem legen wir dieses Buch ans Herz. Liebevoll gestaltet, interessant thematisch zusammengestellt sowie übersichtlich gegliedert macht es dem Smoothie-Liebhaber leicht, das Buch als ständigen Begleiter in seinem Bücherregal anzusiedeln.

06.11.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Betörende Zaubertränke für alle Fälle

Was glauben Sie? Können Smoothies magisch sein? Längst bekannt ist, dass die vitaminreichen Frucht- und Gemüsedrinks gesund sind und vor Mineralstoffen und Antioxidantien nur so strotzen, aber da ist noch mehr drin - ganz ohne Abrakadabra. Die Smoothies in diesem Buch zielen sowohl auf Stärkung als auch auf Schönheit und Glück ab; sie kommen als Liebestrank daher oder verhelfen Ihnen dazu, sich jung zu fühlen. Es kommt ganz auf die Smoothie-Zutaten an, also auf die Kräuter, Gewürze, Früchte oder das Gemüse. So steht der Apfel für Macht und Reichtum und Erkenntnis, während der Erdbeere sogar aphrodisierende Wirkung zugeschrieben wird. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich und Ihre Lieben verzaubern.

Und noch ein weiteres Smoothie Buch im Bücheruniversum...

Richtig! Aber ein sehr charmantes. Das Buch macht mit seinem Hardcover einen sehr hochwertigen Eindruck. Das Cover überzeugt sofort mit einem freundlichen farbenfrohem Design. Es macht Appetit auf einen frischen Smoothie und löst den Impuls aus, den Mixer in

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1671>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Betrieb zu nehmen. Außerdem möchte man dieses Buch gerne zu den anderen Lieblingsbüchern in das Bücherregal stellen.

Der Inhalt des Buches ist wie folgt gegliedert:

- Kraft und Energie z.B. Elfensommer – Drachen-Trunk – Beerenwald

- Schönheit und Jugend z.B. Melisandes Mango-Smoothie – Ewige Jugend - Madame Lunas Powersmoothie

- Liebe, Glück und Schutz z.B. Rosarotes Liebesglück - Sternschnuppen-Smoothie – Grüner Seelenschmeichler

Den Inhaltsstoffen werden „verzaubernde“ Wirkungen zugeordnet und jeweils einem Planeten sowie Element zugeordnet. Der Holunder (Planet Venus und Element Wasser) schützt z.B. vor Verhexungen, sorgt für Harmonie und bewahrt Wohlstand und Glück.

Die Seiten sind mit wundertollen hochwertigen Fotos gestaltet. Es gibt zu allen Rezepten interessante Zusatzinformationen. Von Vorteil sind die transparent aufgeführten Nährwertangaben pro Portion. Am Ende des Buches hat die Autorin noch weitere allgemeine Tipps zur Herstellung von Smoothies zusammengefasst.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1671>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Einziges Manko ist, dass es nicht zu jedem Rezept ein Bild gibt. Gerade bei Smoothies möchte man doch jederzeit das eigene Ergebnis mit dem Soll vergleichen und wissen, ob man die Umsetzung korrekt ausgeführt hat.

Über die Autorin - Gabriele Redden Rosenbaum

Gabriele Redden hat in Deutschland und in den USA Germanistik studiert und war Lektorin in einem großen deutschen Buchverlag. Anschließend arbeitete sie als Textchefin bei bekannten Zeitschriften. Heute ist sie freie Journalistin, Übersetzerin und Autorin von Kochbüchern, dabei hat sie sich vor allem auf traditionelle Themen spezialisiert.

MEINE VITALITÄT wünscht Ihnen viel Spaß beim Mixen!

Weitere Informationen: [#160;](#)

Titel: Magische Smoothies

Autor: Gabriele Redden

Verlag: Bassermann

Seitenzahl: 76

ISBN: 978-3-8094-3777-2

Einbindungsart: Hardcover

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1671>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Seite (3/4)

Preis: 7,99 €

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1671>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Seite (4/4)