

[Download free ebook] Mixed - Die neuen Smoothies

Mixed - Die neuen Smoothies

Von Maren Jahnke, Karen Schulz
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #759876 in BcherVerffentlicht am: 2016-01-26Einband: Gebundene Ausgabe128 Seiten | File size: 79.Mb

Von Maren Jahnke, Karen Schulz : Mixed - Die neuen Smoothies before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mixed - Die neuen Smoothies:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Unkompliziert und lecker-ktliche Vitalpower!Von RJ + YDJDas Buch Mixed die neuen Smoothies von Maren Jahnke und Karen Schulz, erschienen in der Edition Fackeltrger, zeigt die wichtigsten Grundtechniken des Mixens und worauf es ankommt beim Mixen leckerer Smoothies, sowie eine Sammlung ktlicher Rezepte die weit ber das bliche hinausgehen.Wer Smoothies selbst macht, wird begeistert sein von der groen Vielfalt an ktlichen Ergebnissen, die der Mixer hervorbringt- nicht zu vergleichen mit der relativ eintnigen Bananen-Apfel-Mango-Auswahl, die es als Fertigprodukt zu kaufen gibt.Direkt aus dem Mixer schmecken Smoothies am besten, an das ein gleichnamiges Getrnk aus dem Khlregal nicht heranreicht.Zudem haben selbst gemachte Smoothies eine bestmglichen Nhrstoffgehalt und weniger Zucker.Smoothies sind Frucht- oder Gemseprees, eine ganz besondere Art von Getrnk: es ist samtig, dickflssig, cremig-eben smooth, wie es die Englnder treffend nennen.Dafr sind natrlich hochwertige Zutaten ntig. Am besten Bio-Produkte und diese aus der Region. Das ist fr die Gesundheit und Umwelt besser.Damit die Rezeptauswahl unter diesem Aspekt besonders gut gelingt, sind die Smoothies nach Jahreszeiten sortiert. Natrlich werden die Rezepte nicht nur mit regionalen Zutaten zubereitet, sondern auch mit Exoten wie Ananas, Vanille, oder Banane auf deren

herrlichen Geschmack man hier nicht verzichten möchte. Mit köstlichen Getränken, wie: -Kruter-Smoothie mit Apfel-Green Valley-Spitzkohl-Smoothie-Passion Smoothie-Kerbel Smoothie mit Erdbeeren-Avocado-Gurken-Drink-Heier-Mango-Tee-Drink-Stachelbeer-Mtcha-Smoothie-Salatmix-Smoothie-Melonen-Smoothie-Frozen Blueberry Yoghurth-Kalter-Kardamom-Kaffee-Orange Love und vielen weiteren lecker-gesunden Smoothies. Alle Zubereitungen sind unkompliziert und einfach. Für erfolgreiche Herstellung von Smoothies kommt es auf einen guten Mixer an. Zum Herantasten ist die Zubereitung mit einem Pree eine gute Möglichkeit um sich mit der bunten Welt der Smoothies vertraut zu machen. Jedoch kraftvolle Standmixer sind gerade für die trendigen grünen Smoothies besonders hilfreich, weil erst mit hoher Umdrehungszahl alle Zellwände von grünem Gemüse fein zerkleinert werden, so dass ein smoothes Mundgefühl entsteht und die Nährstoffe vom Körper am besten aufgenommen werden können. Die schöne Aufmachung des Buches ist sehr hochwertig und ansprechend. Mit vielen tollen Fotos ist jeder Smoothie appetitlich in Szene gesetzt, so dass man Lust auf Mixen bekommt. Sehr empfehlenswert! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr schön von U. Zierock Ein sehr gutes Buch, das mich zum Smoothies-Fan machen wird. Montag gehts los! Das Buch ist auch sehr schön gemacht, tolle Fotos!

Kurzbeschreibung Die neue Smoothie-Generation 50 aufregende neue Smoothies dank einfacher Tricks Nüsse, Gewürze und Superfoods geben den besonderen Kick. Rezepte für jede Jahreszeit - Saisonales Obst und Gemüse bietet die meisten Vital- und Nährstoffe. Smoothies sind mehr als die Summe ihrer Zutaten. Und doch: So pur und unverarbeitet nehmen wir selten Lebensmittel zu uns. Daher brauchen wir für die Basis unserer cremigen Mixgetränke die besten Zutaten, die wir kriegen können. Neben saisonalem Obst und Gemüse machen Nüsse, Gewürze, Trockenfrüchte, Körner, Samen und Superfoods unsere Smoothies zu etwas ganz besonderem! Und so kann aus einem schlichten Smoothie mit ein paar Handgriffen ein aufregender Drink werden! über den Autor und weitere Mitwirkende Maren Jahnke, Foodstylistin, Rezeptentwicklerin und Autorin, und Karen Schulz, Foodjournalistin, Rezeptentwicklerin und Autorin, widmen sich gemeinsam und separat seit etwa 20 Jahren den Themen Kochen und Backen. Für ihr viertes gemeinsames Buch haben sie sich mit dem Trendthema Smoothies beschäftigt und überraschend neue Rezepte entwickelt.