

# Magische Smoothies Die Besten Rezepte Fur Liebe E

This is likewise one of the factors by obtaining the soft documents of this **Magische Smoothies Die Besten Rezepte Fur Liebe E** by online. You might not require more get older to spend to go to the books inauguration as well as search for them. In some cases, you likewise realize not discover the declaration Magische Smoothies Die Besten Rezepte Fur Liebe E that you are looking for. It will utterly squander the time.

However below, in imitation of you visit this web page, it will be correspondingly entirely easy to acquire as skillfully as download lead Magische Smoothies Die Besten Rezepte Fur Liebe E

It will not take on many era as we tell before. You can realize it while affect something else at house and even in your workplace. as a result easy! So, are you question? Just exercise just what we manage to pay for under as with ease as evaluation **Magische Smoothies Die Besten Rezepte Fur Liebe E** what you taking into consideration to read!

*Magische Smoothies Die Besten Rezepte Fur Liebe E*

2022-09-09

## RIGOBERTO ARI

Smoothies GRÄFE UND UNZER

"Smoothie Magic: Einfache und gesunde Rezepte" ist ein umfassendes E-Book für alle, die ihre Ernährung verbessern und gleichzeitig genießen möchten. Mit einer breiten Auswahl an Smoothie-Rezepten für jeden Anlass und Geschmack, ist dieses Buch ein unverzichtbarer Leitfaden für alle, die ihre Gesundheit auf die nächste Stufe bringen möchten. Chef Michael führt uns in die Welt der Smoothies ein und zeigt uns, wie man gesunde und leckere Drinks zubereiten kann. In diesem E-Book werden die Vorteile von Smoothies erklärt, darunter die Möglichkeit, Nährstoffe und Vitamine schnell und einfach zu sich zu nehmen, den Energielevel zu steigern und das Immunsystem zu stärken. Außerdem werden Tipps und Tricks zur Auswahl der richtigen Zutaten und zur Vorbereitung der Smoothies gegeben, um sicherzustellen, dass man die gewünschten gesundheitlichen Vorteile erhält. Das Kapitel "Smoothies für spezielle Bedürfnisse" beinhaltet Rezepte für Smoothies, die auf bestimmte Bedürfnisse wie besseren Schlaf, Stärkung des Immunsystems und Gewichtskontrolle abgestimmt sind. Diese Smoothies bieten eine einfache und leckere Möglichkeit, die Gesundheit zu unterstützen und gleichzeitig den Gaumen zu verwöhnen. In dem Kapitel "Tipps und Tricks" werden wertvolle Informationen darüber gegeben, wie man die Smoothies noch gesünder machen und abwandeln kann, wie man sie transportiert und warum es sich lohnt, Smoothies in den Alltag zu integrieren. Dieses E-Book ist einfach zu lesen und verständlich geschrieben, es enthält auch zahlreiche wunderschöne Grafiken, die den Leser inspirieren und dazu ermutigen werden, die Rezepte auszuprobieren. Mit "Smoothie Magic: Einfache und gesunde Rezepte" kann jeder einfach und schnell gesunde Smoothies zu Hause zubereiten und somit seine Gesundheit auf ein neues Niveau bringen. Lassen Sie sich von der Magie der Smoothies verzaubern und genießen Sie Ihre neu gewonnene Energie und Gesundheit.

Green Kitchen Smoothies PublishDrive

Smoothies zum Abnehmen Das Rezeptbuch für die 150 besten und leckersten Smoothies Rezepte zum Abnehmen, Entschlacken und Entgiften Sie suchen nach einem praktischen Rezeptbuch, das Ihnen die einfachsten und gesündesten Rezepte für leckere Smoothies anschaulich zeigt? Sie möchten entspannt abnehmen und spielerisch Ihrer Traumfigur näher kommen? Mit diesem Rezeptbuch können Sie jetzt sofort leckere Smoothies zubereiten und genießen! (Inkl. Nährwertangaben) In diesem Buch finden Sie über 150 der leckersten Smoothie Rezepte, die Ihnen dabei helfen, schnell und entspannt abzunehmen. Smoothies sind ein großartiges Mittel, wenn Sie stressfrei abnehmen und fit werden wollen. Smoothies sind wahre Vitaminbomben und Fatburner, wenn man sie richtig zubereitet. Sie sind vor allem wegen ihrem kalorienarmen und ballaststoffreichen Gehalt ein hervorragendes Mittel zum Abnehmen. Mithilfe von Smoothies können Sie bis zu 2 Kilogramm pro Woche abnehmen - und das kinderleicht! Dieses Buch richtet sich an alle, die ... schnell leckere Drinks zubereiten, entspannt abnehmen möchten, ohne jedes Mal Kalorien zählen zu müssen, mit Energie in den Tag starten, sich dabei zugleich gesund ernähren möchten, und die nach abwechslungsreichen und einfachen Rezepten zum selber Mixen und Genießen suchen. Sie finden hier die besten und leckersten Rezepte, die jeder Anfänger leicht zusammenmixen kann, aber ebenso für Fitness-Profis interessant sind. Sie erhalten in diesem Buch 150 leckere und einfache Smoothie Rezepte wie grüne Smoothies, Detox, Powerdrinks oder erfrischende Mischungen. Des Weiteren bekommen Sie wertvolles Hintergrundwissen, warum Smoothies so gesund sind und ebenso praktische Tipps, wie es Ihnen gelingt, den perfekten Smoothies zu mixen. Und das alles in einem handlichen Rezeptbuch zusammengefasst. In diesem Rezeptbuch erhalten Sie unter anderem... eine praktische Einführung in die Geschichte der Smoothies, die 150 besten Smoothie-Rezepte für alle möglichen Variationen. Ob es sich dabei nun um fruchtige Shakes, saftige Süßgetränke, nahrhafte Vitaminbomben oder vegane Dessertdrinks handelt, hilfreiche Tipps und Tricks für ein sicheres und erfolgreiches Mixerlebnis mit einem Smoothie-Mixer, sowie Nährwertangaben zu den einzelnen Getränken. Das Smoothie Rezeptbuch beinhaltet alle Rezepte, die Sie brauchen, um die besten, vitaminreichsten und gesündesten Smoothies zu zaubern. Damit auch Sie Ihrer Ernährung Gutes tun und spielerisch leicht fit werden! Aus dem Buch ein paar Beispiele für schmackhafte Getränke: Kiba Smoothie, Maracuja-Papaya-Koriander Smoothie, Kokos-Ananas-Mangoblätter Smoothie, Grapefruit Smoothie, Chia Samen Ananas Smoothie, ... Nur damit Sie schonmal einen Vorgeschmack bekommen Mit dem 150 Smoothie Rezepte-Buch erhalten Sie einen vielseitigen und hervorragenden Klassiker für das Zubereiten von überaus gehaltreichen Smoothies. Die hier genannten Rezepte und das beschriebene Wissen werden Ihnen dabei dienen, leckere Smoothies zu zaubern und auch Ihre Liebsten mit außergewöhnlichen Kreationen zu beeindrucken! Das Smoothie Rezepte Buch ist geeignet für eine Vegane und Vegetarische Ernährung, Intervallfasten, 5:2 Diät und Low-Carb-Diät, und natürlich wenn man fett am Bauch verbrennen möchte!

Wildkräuter Smoothies Allen & Unwin

Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen, wie soll das gehen, zwischen Job, Familie, Freunden und Hobby? Wer einen Mixer, Früchte, Gemüse, Salat und Nüsse hat und dazu die neuesten Rezepte und Tipps, hat auch als Smoothie-Newcomer jetzt schnell den Dreh dafür raus! Smoothies begleiten den Alltag vom Energiekick am Morgen bis zum Schlummertrunk am Abend. Kompakt wie die Zutaten im Mixglas, präsentiert der GU-KüchenRatgeber Smoothies alles übers Vorbereiten, Mixen, die besten Geräte, Zutaten und Kombis - und dazu Rezepte für jede Gelegenheit, von pur und erfrischend, bis cremig und powervoll, trendig und deluxe. Ob als Snack oder Energiebooster, Detox- oder Schlankmacherdrink, ob im Glas oder als Bowl: Tropical-Mango-Mix, Wassermelonen-Minze-Erfrischer, Avocado-Spinat-Smoothie, Tomaten-Lassi, Rainbow-Smoothie oder Green-Smoothie-Bowl: Die neuen Smoothies können pikant wie süß, erfrischend wie sanft und haben für alle das passende gesundheitliche Benefit drauf. Mix and match!

Magische Smoothies Riva Verlag

Ran an den Mixer! Sie möchten nicht nur geschmackliche Highlights, optisch ansprechende Smoothies und unzählige Vitamine und Nährstoffe aufnehmen, sondern zusätzlich abnehmen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie es genussvoll angehen können, um mit leckeren Smoothies Ihren Körper und Geist etwas Gutes zu tun - Und dabei können Sie zusätzlich überschüssige Pfunde verlieren - Wenn Sie mögen. Deswegen sind auch bei jedem Rezept die Nährwertangaben vorhanden Die

Aspekte gesünder leben" und abnehmen" stehen häufig im Konflikt miteinander, da während einer Diät häufig auf essentielle Lebensmittel und Nährstoffe verzichtet wird. Dadurch erfolgt ein Nährstoffmangel, der sich negativ auf das Immunsystem und den Stoffwechsel auswirken kann, wodurch nicht nur der Prozess des Abnehmens behindert, sondern auch die Gesundheit in Mitleidenschaft gezogen wird. Hier räumen unsere Smoothies auf - Hier erfahren Sie, wie Sie mit Genuss, Power und maximalen Wohlbefinden abnehmen können. Haben Sie bereits eine Diät absolviert, ohne das gewünschte Ergebnis zu erzielen? Sind Sie auch die Marketing-Weisheiten leid, die Ihnen die Topform nach 7-Tagen versprechen - und dann doch nicht helfen? Haben Sie wohlmöglich schon zu vermeintlichen Wunder-Pillen" gegriffen? Sind Sie es leid, dass sich die Fitness-Industrie an Ihrem Willen, etwas zu verändern, bereichert? Dann ist jetzt Schluss damit! Wir werden Ihnen nicht nur unsere ausgewählten 50 Smoothie Rezepte präsentieren, sondern auch darauf eingehen, wie Sie mit deren Hilfe tatsächlich abnehmen und Erfolge erzielen. Kurz und knapp - Was steht drin: Wie Sie tatsächlich abnehmen - Die Fakten, die Ihnen wirklich weiterhelfen. Abnehmen mit Smoothies - Die Besonderheiten und Spielregeln für Ihren Erfolg Das Zubehör um den perfekten Smoothie zu mixen Die Rolle der Ernährung - Für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden Unser speziell für Sie ausgearbeiteter Smoothie-Baukasten mit 50 grandiosen Rezepten für Smoothies aller Kategorien. Dabei sind zum Teil: Detox-Smoothies, Fruchtsmoothies, Superfoodsmoothies, Smoothie-Exoten und Power-Smoothies. Und viele, viele Tipps, Tricks und mehr. Worauf warten Sie? Ran an den Mixer! Sichern Sie sich jetzt unser eBook oder Taschenbuch und beginnen Sie noch heute in die Welt der Smoothies einzutauchen. Wir sehen uns auf der anderen Seite - Ihre Melissa Grönwald

Smoothies, Shakes & Co Bassermann Inspiration

Liebe Leser und Leserinnen! Es gibt doch nichts Schöneres, als mit Vitalität und Schwung in den Tag zu starten! Hast du auch die Nase voll davon, also immer wieder mit nichtfunktionierenden Abnehmprogrammen zu quälen, nur um ein paar wenige Kilos an Gewicht zu reduzieren? Hier in diesem Buch, erfährst Du wie es einfach geht, mit einer Mischung aus verschiedenen Früchten und Gemüsen, deinem Körper die ideale Starthilfe zu geben!

Grüne Smoothies und Gemüse Smoothies Bassermann Verlag

\*\*\* Nr. 1 Bestseller in „GESUNDHEIT & FITNESS“ \*\*\*\*\* 60 Rezepte für Grüne Smoothies mit Wildkräutern \*\*\*\*\* Bereits über 25.000 begeisterte Leser \*\*\* über das Buch: Grüne Smoothies mit Wildkräutern Smoothies liegen im Trend. Sie sind lecker und super gesund. Aber wussten Sie schon, dass Sie die Powerdrinks nochmals extrem aufwerten können? Und das mit Zutaten, die kostenlos direkt vor Ihrer Haustür wachsen? Die Rede ist natürlich von Wildkräutern! Was lange Zeit als Unkraut galt, ist in Wirklichkeit ein gesunder Vitaminspender. Hier erfahren Sie, welche Wildkräuter sich am besten für Smoothies eignen und welche köstlichen Drinks sich damit herstellen lassen. Wildkräuter Smoothies sind ein gesunder Genuss! In diesem Buch finden Sie die besten Rezepte für leckere und supergesunde Wildkräuter Smoothies. Sie sind wahre Vitalstoff-Wunder und stecken voller Vitamine, Mineralien und sekundärer Pflanzenstoffe. Erfahren Sie zu jedem Rezept detailliert, wie es wirkt und welche Eigenschaften die verwendeten Zutaten haben. Entdecken Sie die geheime Pflanzkraft der Wildkräuter! Wildkräuter Smoothies sind lecker, extrem gesund und lassen sich einfach zubereiten. Damit Sie immer die richtigen Zutaten zur Hand haben, stellt Ihnen dieses eBook die verwendeten Wildkräuter genau vor. Inklusive Tipps zum Sammeln und Aufbewahren. So einfach kann gesunde Ernährung sein! Neugierig? Dann klicken Sie oben auf „Blick ins Buch“ und erfahren Sie mehr! Auszug aus dem Inhalt: Gesund und lecker: Smoothies mit Wildkräutern Warum Wildkräuter-Smoothies so gesund sind Was genau sind Wildkräuter? Wildkräuter erkennen und bestimmen Wildkräuter finden und sammeln Wildkräuter richtig lagern Welche Wildkräuter verwenden? Löwenzahn Giersch / Geißfuß / Dreiblatt Brennessel Gänseblümchen Pfefferminze Gundermann / Gundelrebe Sauerampfer Wegerich Birke Linde Holunder Grundlagen der Zubereitung Der Mixer Die Zutaten Die Zubereitung Smoothie-Rezepte Himbeer-Smoothie mit Minze Gröner Pfirsich-Smoothie Apfel-Joghurt-Shake Blüten-Smoothie Happy Kiwi Smoothie Karibik-Traum Löwenzahn trifft Kokosnuss Detox-Wunder Mint-Cooler Sauerampfer-Gurken-Smoothie Kokos-Erdbeer-Smoothie Birnen-Linden-Smoothie Mangold-Minze-Mix Johannisbeer-Smoothie mit Matcha Sonnenanbeter-Smoothie Frühstücks-Smoothie Melonen-Giersch-Smoothie Tomaten-Basilikum-Drink Immun-Booster Ananas-Smoothie mit Holunderblüten Brennessel-Kirsch-Smoothie Melonen-Traum Wild Apple Mandarinen-Chia-Smoothie Mandel-Blütenraum Kiwi Cooler Mango-Mandarinen-Drink mit Chia Elderflower Cooler Mango Fizz Johannisbeeren-Shake Bonuskapitel I: Die 10 besten Frozen Smoothies Beeren-Sorbet mit Schokolade Frozen Yoghurt with Berries Cremiger Kiba-Shake Matcha Kiwi Cooler Grapefruit-Chia-Drink Bonuskapitel II: Die 8 besten Lebensmittel für Ihre Gesundheit Mango Möhren Nüsse und Mandeln Haferu.v.m.

Sensational Smoothies GRÄFE UND UNZER

Smoothies sind ein wahres Allroundtalent und die 80 besten Rezepte haben wir in diesem eBook versammelt. Denn egal ob ein Nachmittag am Pool, ein Abend mit der besten Freundin auf dem Balkon oder einfach direkt nach dem Sport, für jede Gelegenheit gibt es den perfekten Smoothie: cremige Joghurtsmoothies, opulente Schoko- und Kaffeesmoothies, spritzige Obstsmoothies (für abends sogar mit einem kleinen Schuss Alkohol) und natürlich auch die Trendvariante grüne Smoothies mit den Superfoods Spinat, Grünkohl, Avocado und Wildkräutern. Und an einem stressigen Morgen, der keine Zeit für das Lieblingsmüsli lässt, einfach ein paar Haferflocken zum Lieblingssmoothie geben und fertig ist ein leckeres Frühstück to go. Neugierig? Einfach ausprobieren! Mit diesem eBook und einem passenden Smoothiemixer werden Sie in nullkommanichts zum Smoothiemeister.

Magische Smoothies Createspace Independent Publishing Platform

Der Schlüssel - und auch die Herausforderung - im Kampf gegen überflüssigen Pfunde ist das Finden einer Balance zwischen Kalorienaufnahme und Sättigung. Schließlich ist gesunde, kalorienarme Kost für viele nicht gerade eine Leibespeise. Aber nicht nur das, man kämpft auch noch mit Hungergefühl und dem Gedanken, dass dieses fade, sehnige Stück Fleisch, das vor einem auf dem Teller liegt, den Hunger stillen soll. Und man kommt zu dem Schluss: Wohl kaum! Die einfache Lösung ist: Gemüse. Sie haben richtig gelesen. Gemüse ist voll mit Ballaststoffen (für ein schnelles Sättigungsgefühl) und hat dabei wenige Kalorien. Das heißt, dass Sie so viel Gemüse essen können, wie Sie wollen. Und das, ohne eine negative Kalorienbilanz aufzubauen. Kommen wir zum nächsten Problem. Wer bitte

schön greift zu Gemüse, wenn man statt dessen einen leckeren Donut essen kann? Des Rätsels Lösung ist, dass Sie anfangen, mit Genuss und Freude zu essen. Wir bitten die grünen Smoothies auf die Bühne. Viele Menschen greifen in der Diät nach grünen Smoothies, um ihre Gesundheit zu fördern und Gewicht zu reduzieren. Der Konsum gesunder Früchte und Gemüse-Smoothies hat sich als Wunderwaffe für Gewichtsverlust herausgestellt, ohne dabei ein Gefühl des Verzichts zu verursachen. Die geschickte Kombination aus Früchten, Gemüse und gelegentlich Getreide (wie Quinoa) liefert Ihnen einen Kraftschub voller leicht und schwer verdaulicher Fasern, Vitaminen und Mineralien.

**Brot aus dem gusseisernen Topf** Createspace Independent Publishing Platform

Die besten Smoothies in einem Buch\* Über 90 Rezepte in 6 Kategorien \* Farbiger Druck inkl. vieler Fotos \* Quadratisches Format (ca. 21 x 21 cm) \* Präsentiert von Christian Rhode Über dieses BuchIn diesem Buch verrät Ihnen Christian Rhode seine besten Smoothie-Rezepte. Entdecken Sie über 90 ausgewählte Smoothie-Kreationen in 6 verschiedenen Kategorien, wie zum Beispiel \*Grüne Smoothies \*Früchtesmoothies \*Beerensmoothies uvm. Auch fortgeschrittene Smoothie-Liebhaber kommen dank der speziellen Kräuter- und Superfood-Rezepte voll auf ihre Kosten. "Lust auf Smoothies" kommt in einem schicken, quadratischen Format (ca. 21 x 21 cm) und glänzt durch ein professionelles Layout mit vielen Farbfotos, die zum Nachmachen anregen. Außerdem erwarten Sie einige Tipps & Tricks von Christian Rhode, damit auch Ihr erster Smoothie garantiert ein Erfolg wird. Die Kategorien im Überblick1. Grüne Smoothies Mangold-Bananen-Smoothie Wirsing-Apfel-Smoothie Grünkohl-Orangen-Smoothie Spinat-Aprikosen-Smoothie Kopfsalat-Mango-Smoothie uvm. 2. Obst Smoothies Kiwi-Zitronen-Smoothie Papaya-Apfel-Smoothie Pfirsich-Maracuja-Smoothie Kaki-Orangen-Smoothie Granatapfel-Smoothie uvm. 3. Beeren Smoothies Roter Jahannisbeer-Smoothie Erdbeer-Mango-Smoothie Himbeer-Pfirsich-Smoothie Süßkirschen-Smoothie Brombeer-Smoothie uvm. 4. Superfood Smoothies Matcha-Smoothie Aloe Vera-Smoothie Spirulina-Smoothie Dinkelgras-Smoothie Goji Beeren-Smoothie uvm. 5. Kräuter Smoothies Schnittlauch-Smoothie Fenchel-Smoothie Pfefferminz-Smoothie Petersilien-Smoothie Koriander-Smoothie uvm. 6. Exotische Smoothies Chia-Smoothie Pistazien-Smoothie Kefir-Smoothie Avocado-Smoothie Honigeis-Smoothie uvm. +++ Werfen Sie einen Blick in 's Buch, indem Sie auf das Buch-Cover (Produktfoto) klicken und überzeugen Sie sich selbst von der Qualität! +++ Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mixen und Genießen Ihres ersten Smoothies.

**Smoothies zum Abnehmen** Createspace Independent Publishing Platform

**AKTION ENDET IN KÜRZE!** Zum Buchstart als eBook 2,99 (statt e 6,99) und als Taschenbuch nur 6,99 (statt e 10,99) versandkostenfrei! Smoothie Rezeptbuch & Smoothies zum Abnehmen Die 120 besten Smoothie Rezepte - Gesund schnell Abnehmen, Entgiften & Entschlacken - Inkl. Smoothie Bowls, Grüne Smoothies und 14 Tage Diät Challenge Du fühlst dich müde und möchtest mehr Energie und Kraft im Alltag und beim Arbeiten? Du möchtest den täglichen Vitaminbedarf decken, den dein Körper täglich benötigt? Du willst gesünder und fitter werden? Du möchtest gesund abnehmen in kurzer Zeit und dabei erfrischende leckere Getränke genießen? Du möchtest wissen welcher Smoothie welche Wirkung auf deinen Körper hat? Dann ist dieses Smoothie Rezeptbuch genau das richtige für dich! In diesem Buch erfährst du wie du frische, gesunde, leckere und fruchtige Smoothies & Getränke einfach Zuhause zubereitest. Rezepte und Rezeptideen zu jedem Anlass - von Smoothies zum Abnehmen, über Grüne Smoothies, Smoothie Bowls, Immunsystemstärkende Smoothies, Power Smoothies inkl. 14 Tage Smoothie Diät Challenge und vieles mehr! Die umfangreichen Rezepte und die ausführliche Beschreibung der Wirkung und Eigenschaften helfen dir dabei den jeweils passenden Smoothie zu finden. Für Singles und Familien! Was du in diesen Buch erfährst: - Die Vorteile der Smoothies - Die Geschichte über die Entstehung der Smoothies - Wie du mit Smoothies abnimmst - Tipps und Tricks aus erster Hand - 120 erfrischende Smoothie Rezepte für jeden Anlass - Frühstück- und Joghurt Smoothies, um kraftvoll in den Tag zu starten - Leckere Smoothies Bowls - die Weiterentwicklung der herkömmlichen Smoothies - Smoothies für Kinder, die deine Kinder lieben werden - Power-, Protein- und Fitness Smoothies für Sportbegeisterte, die schnell zubereitet werden und reichlich Energie liefern - Immunsystemstärkende Smoothies, um deinen Körper nicht nur in der kalten Jahreszeit zu stärken - Anti-Aging Smoothies für ein straffes gesundes Hautbild - strahlend schön aussehen - Smoothies für Diabetiker und was zu beachten ist - Grüne Smoothies zum Abnehmen, Entgiften und Entschlacken - Frucht Smoothies - die Könige der Vitaminbomben - Die 14 Tage Smoothie Diät Challenge - Alle Rezepte mit vollständiger Nährwert und Wirkungsangabe - ... und vieles mehr! Schnell werden die Smoothies zu einem unverzichtbaren Getränk in deinem Leben werden! Klicke jetzt rechts oben auf den Button In den Einkaufswagen" und decke sofort deinen täglichen Vitaminbedarf!

**Smoothies** Page Street Publishing

Unser Körper braucht hochwertige Proteine und Fette, um optimal zu funktionieren. Diese sind in den Protein-Power-Smoothies, auch weiße Smoothies genannt, in diesem Buch reichlich enthalten. Ihre Farbe bekommen die nährstoffreichen Powerdrinks durch Quark, Soja- oder Mandelmilch sowie helles Obst und Gemüse wie Banane oder Apfel. Angereichert mit Avocado, Ei, Kokosöl, Heilkräutern und anderen hochwertigen Zutaten schmecken sie samtig-süß bis cremig-herb und sättigen sehr lang. Dr. med. Thomas Wendel erklärt in diesem Buch, warum die Protein-Power-Smoothies so gesund sind, wie sie den Stoffwechsel beschleunigen können und welche Zutaten sich am besten eignen. Dazu gibt es 30 leckere Rezepte, unterteilt in die Kategorien Sport/Workout und Detox. Mit einem Vorwort von Alfons Schuhbeck.

**Smoothies zum Abnehmen** eBook Berlin Verlag

"Whether you are looking for instant refreshment or a healthy smoothie you'll find plenty of ideas in this attractive book"--Back cover.

**Grüne Smoothies - die besten Frühlings-Rezepte - Vitamine, Energie, Abwehrkräfte** Bassermann Verlag

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 Liebestränk 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.

**Superfood Smoothies** Bassermann Verlag

Emily von Euw, bestselling author and creator of This Rawsome Vegan Life, makes it easier than ever to incorporate delicious, vitamin-packed juices and smoothies into your everyday routine. Emily's recipes include Cilantro Ginger Green Smoothie, Pineapple Peppermint Juice, Chocolate Berry Protein Smoothie and Super Food Energy Bars with Cacao. Depending on the recipe you can boost your metabolism, detox your body, strengthen your immune system or get your daily-recommended intake of fruits and vegetables. With recipes that are not only good for you and easy to make, but tasty and satisfying as well, you'll be making these recipes time and again. This revised edition of 100 Best Juices, Smoothies and Healthy Snacks will include an all new chapter with 25 green juice recipes.

**125 Best Juices, Smoothies and Healthy Snacks** Hardie Grant

Smoothies zum Abnehmen - das persönliche Rezeptbuch zum Selberschreiben für die besten Smoothie Rezepte Mit Widmungsseite (ideal zum Verschenken und Weitergeben) Individuell gestaltbares Inhaltsverzeichnis Platz für über 60 Lieblingsrezepte auf großzügigen Doppelseiten Internationale Maßeinheiten und Umrechnungstabelle für die Küche Flexibles Softcover und glänzendes Finish Mit Liebe aus eigener Herstellung! Extra großes Blankobuch mit Softcover für leidenschaftliche Smoothie Fans. Damit wird Detox zum Kinderspiel! Eckdaten: OPTIMALE GESCHENKIDEE Ob Anfänger oder Profi, mit "Smoothies zum Abnehmen" kann das Zubereiten der traumhafter Geschmackswunder beginnen. Auch als ausgefülltes Rezeptbuch für Kinder mit eigenen Rezepten von Eltern ist es ein wunderbares Geschenk. AUF EINEN BLICK Unter dem Rezept-Namen finden auch die Infos Datum, Arbeitszeit, Zutaten, Zubereitung, Bewertung, Schwierigkeitsgrad, und Portionen übersichtlich ihren Platz. Ein Inhaltsverzeichnis am Anfang runden das praktische Rezeptbuch ab. KREATIV & LIEBEVOLL Strukturierte Rezept Informationen treffen auf kreatives Design. Liebevolle Illustrationen und Designelemente auf dem Cover und im Innenteil werten das Rezeptbuch auf. Besonderheit: Ansprechende Widmungs-Seite enthalten (ideal zum Verschenken oder Weitergeben) ÜBERSICHTLICH Klare Struktur und einfache Orientierung, dank individuell gestaltbarem Inhaltsverzeichnis und nummerierten Seiten. Dadurch greifen Sie blitzschnell auf Ihre Rezepte zu und finden immer was Sie suchen. HOCHWERTIG Dieses hübsche, linierte Rezeptbuch enthält 130 Seiten, gedruckt auf hochwertig weißem Papier, sodass Sie lange Freude daran haben. Gleichzeitig überzeugt es durch ein wunderschön gestaltetes "Smoothie Cover". Das macht es zum echten Hingucker. PRAKTISCH Die Innenseiten des Rezeptbuches sind weißfarbig und fest eingebunden mit glänzendem SOFTCOVER (flexibler, dünner Einband, kein fester Buchdeckel) - Perfekt für Kunden, die schmale, leichte Rezeptbücher bevorzugen. Angenehme Aufteilung und Zeilenabstände. Das Buch ist 215 mm x 279 mm (8,5 x 11 Inches) groß, ca. 0,7 cm schmal. GELINGSICHER Eine internationale Maßeinheiten- und Umrechnungstabelle am Ende des Buches unterstützt Sie, damit Ihr Rezept perfekt gelingt und richtig gut schmeckt. Damit können Sie Mengenangaben leicht umrechnen und erfassen sofort was hinter ausländischen Mengenangaben steckt. INSPIRIEREND Benutzen Sie Stift und Papier statt Smartphone: Das Aufschreiben von Rezepten, Gedanken und Ideen vermittelt Klarheit und kann sogar helfen bessere Essgewohnheiten zu entwickeln. Extra Platz für zusätzliche Notizen (z.B. Rezeptquelle, Tipps, warum das Rezept Ihnen wichtig ist, etc.). REZEPT MASTER TIPP Verwenden Sie das "Schau Hinein"-Feature von Amazon oder betrachten Sie die Rückseite des Buchs, um ein Muster der Innenseite zu sehen. Dieses leere Rezeptbuch ist die ideale Geschenkidee für, Food Blogger, Foodies, Familie und Freunde, die gerne abnehmen oder ihren Körper entgiften möchten. Endlich können Sie Ihre gesunden Lieblingsrezepte für mehr Lebenskraft und Energie einfach organisieren und/oder an Familienmitglieder weitergeben. **Smoothies** Independently Published

Ihr habt sie gewöhnt: Die beliebtesten Smoothie-Rezepte Deutschlands Smoothies, die dir wortwörtlich den Tag versüßen, und dich auf ein neues Level bringen. Egal ob zum Abkühlen an einem heißen Sommertag, oder zum Stärken deines Immunsystems an einem frostigen Wintermorgen, hier findest du den passenden Smoothie für jede Situation! Über das Buch: Frei nach Hippokrates "Die Nahrung sollte unsere Medizin sein und unsere Medizin sollte unsere Nahrung sein" findest du in diesem Buch wirklich nur ausgewählte Smoothie Rezepte. Smoothies die wirklich schmecken, und uneingeschränkt gesund sind! Über den Inhalt Erfahre etwas über: Die richtigen Inhaltsstoffe Die Gesundheit spezielle Powerzutaten, die deine Gesundheit auf das nächste Level bringen... Das richtige Equipment für deinen perfekten Smoothie Lerne sie kennen: Unsere Smoothies haben Charakter.. Lerne Little Sunshine, Mrs. Orange, den Kiwimandscharo und den Orangjuta kennen Lerne sie noch heute kennen und verliebe dich in ihre bunte Vielfalt Die Heimischen Deutscher Hochsommer Der Rabbi Broomhilde Johaki Hug-me Bunte Exoten Der Feigling Malima Acerola-Granate Orangjuta Red Dragon Golden Galaxy Kiwimandscharo Erdbeerfeuer Noch grün hinter den Ohren Early Raiser Kispi Grünes Ross Green Pepper Mang-O-Mang Tripple B Avocadokiss Besuch bei Oma Die Roten Roter Johan Rote Beats Smoothie Vино Heibatchi Sunday-Surfer Deep Purple Tropical-Holiday Cherry-me Die "gelben" Citrus your Life Mangotango Paprika-Ananas Shot Melonenbooster Mango-Kokos-Tanz Mrs. Orange Little Sunshine Korbis-Kick Special improve Smoothie So kannst du dein ganz eigenes Rezept erfinden! :) Du bist ein "Genie", du liebst Obst, und deine Gesundheit? Dann lerne sie jetzt kennen. Sie warten schon auf dich! Dieses Buch ist kompatibel mit jedem PC, Mac, Smartphone, Tablet oder Kindle E-Reader. Ggf. benötigen Sie die Kindl-Leseapp, die Sie kostenlos auf dieser Seite herunterladen können.

**Smoothie Rezepte: Die 60 Besten Smoothies Zum Abnehmen!** GRÄFE UND UNZER

Sie fragen sich, was „grüne“ Smoothies sind? Gehören Sie auch zu den Menschen, die damit kämpfen, täglich genug Obst und Gemüse zu essen? Dann probieren Sie es doch mal mit diesen leckeren Smoothies! Im Buch "Grüne Smoothie Rezepte: 39 der besten Rezepte für grüne Smoothies, Detox Smoothies und Säfte" werden Sie an die Hand genommen und zu Ihrem Mixer geführt. Ihnen wird eröffnet werden, wie Sie der Geißel der modernen Welt - Fettleibigkeit und Krebs - zu Leibe rücken können. Tatsächlich sind grüne Smoothies so gehaltvoll und effektiv, dass Sie mit einem Gewichtsverlust von mehr als vier Kilo im ersten Monat rechnen können, wenn Sie nur ein einziges Hauptgericht am Tag durch einen dieser Smoothies ersetzen. Fakt ist, dass wir darauf ausgelegt sind, gesunde Nahrung zu uns zu nehmen und Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil gesunder Nahrung. Grüne Smoothies sind randvoll mit Vitaminen, Ballaststoffen, Mineralien und pflanzlichen Antioxidantien, welche Sie jung halten und Ihnen Energie schenken. Was Sie in diesem Buch erwartet: • Schrittweise Anleitungen für die Rezepte und genaue Angaben (in Tassen) zur Portionsgröße und Zutaten • Einzigartige Informationen unter den "Smoothie Pluspunkten" zu einzelnen Zutaten und Vorschläge für Variationen, damit sich Ihre Geschmacksnerven (und Sie) nicht langweilen • Rezepte für jeden Geschmack - reine Gemüserezepte und Rezepte für Obstfreunde und Naschkatzen Als Ernährungsberater garantiere ich Ihnen, dass Sie in diesem Buch etwas Neues finden werden - egal, ob sie Erfahrung mit Smoothies und Säften haben, oder ob Sie Anfänger sind. Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit diesem Buch und hoffe, dass Sie Geschmack an den Rezepten finden und Ihre Gesundheit verbessern können. Zögern Sie nicht und kaufen Sie jetzt "Grüne Smoothie Rezepte: 39 der besten Rezepte für grüne Smoothies, Detox Smoothies und Säfte" **50 Rezepte - Grüne Smoothies Zum Abnehmen** CreateSpace

Smoothies - Gesundheit "to-go" Smoothies sind nicht nur supergesund. Sie schenken uns einfach Energie für den ganzen Tag. Früchte und Gemüse, manchmal kombiniert mit Nüssen & Co. sind die Grundzutaten. Aus herrlichen Früchten wie z.B. Ananas, Erdbeeren, Heidelbeeren und vitalstoffreichen grünen Gemüse wie Feldsalat, Avocado, Gurken, Spinat und vieles mehr werden unsere Smoothies gemixt. Bunt und erfrischend gesund. Sichern Sie sich Ihre tägliche Vitaminration, die sofort Energie im Körper frei setzt und Sie gut fühlen lässt. Denn nichts ist wichtiger als die Gesundheit. Probieren Sie es einfach aus! In diesem Buch erwarten Sie 50 leckere Smoothie Rezepte: Grüner Power Smoothie Roter Erdbeer-Frucht-Smoothie Grünkohl-Feldsalat-Orangen-Smoothie mit Ingwer Pfirsichtraum-Smoothie Avocado-Dream-Smoothie Grüner Kraft-Gemüse-Smoothie Grüner Kokos-Smoothie Deluxe-Smoothie Breakfast-Smoothie Dark-Dickmilch-Smoothie Trinkmüsl-Smoothie Nussiger-Mandel-Smoothie Grüner Möhren-Smoothie Tomaten-Gurken-Kefir-Smoothie Grüner-Energie-Smoothie Rote-Bete-Frucht-Smoothie Vegan-Smoothie Roter Glücksgefühl-Smoothie Gelber Kokoshimmel-Smoothie Fruchtiger Salat-Smoothie Avocado-Dattel-Dream-Smoothie Green-Good-Mood-Smoothie Happy-Salad-Smoothie Chia-Basilikum-Smoothie Frühstücks-

Smoothie Yellow-Nut-Smoothie Karottengrün-Smoothie Chia-Coconut-Smoothie Exotischer Chia-Smoothie Erdbeer-Zucchini-Smoothie Gemüse-Obst-Smoothie Gelber-Sattmach-Smoothie Roter-Luxus-Chia-Smoothie Kefir-Buttermilch-Beeren-Smoothie Gesunder-Blutroter-Smoothie Grünkohl-Smoothie Dinkelflakes-Beeren-Smoothie Molke-Smoothie Green-Kohlrabi-Smoothie Banane-Nutella Smoothie Fruchtiger-Rotkohl-Nuss-Smoothie Roter-Power-Boost-Smoothie Hafer-Smoothie Red-Quark-Smoothie Green-Smoothie mit Mohn Green-Melone-Smoothie Buttermilch-Gurken-Smoothie Fruchtiger Kräuter-Smoothie Himbeer-Banane-Spinat-Smoothie Vitaminbomben-Smoothie [Deliciously Ella - Smoothies & Säfte](#)

Ella ist die Queen der vitaminreichen, leckeren, topgesunden Drinks. In ihrem neuen Bestseller präsentiert sie viele neue vegane Smoothie- und Saft-Rezepte für den ultimativen Kick in den Tag.

"Habt ihr erst einmal erlebt, wie einfach die Zubereitung ist, werden diese Getränke mit Sicherheit bald zu eurem täglichen Leben gehören."

*Grüne Smoothie Rezepte*

Jetzt statt 7,99€! Nur noch für kurze Zeit zum AKTIONSPREIS. Smoothies zum Abnehmen Die Besten 51 Rezepte für Grüne Smoothies; Sommer Smoothies; Detox Smoothies (zum Abnehmen, Entgiften & Entschlacken und Immunsystem stärken) Du möchtest schnell und gesund Abnehmen? Mit Smoothie kannst Du gesund, schnell, ohne Jojo-Effekt und langfristig Gewicht reduzieren und Immunsysteme stärken. Was Dir dieses Buch bietet: Smoothie Vorteile auf einen Blick Nützlichen Tipps für die Zubereitung eigener Smoothies: Grüne Smoothies: Rezepte Frucht-Smoothies: Rezepte Bonuskapitel: Die 7 besten Frozen Smoothie Und vieles mehr! Sichere Dir Jetzt dein Exemplar. Scroll hoch und klicke auf "JETZT KAUFEN MIT 1-CLICK"