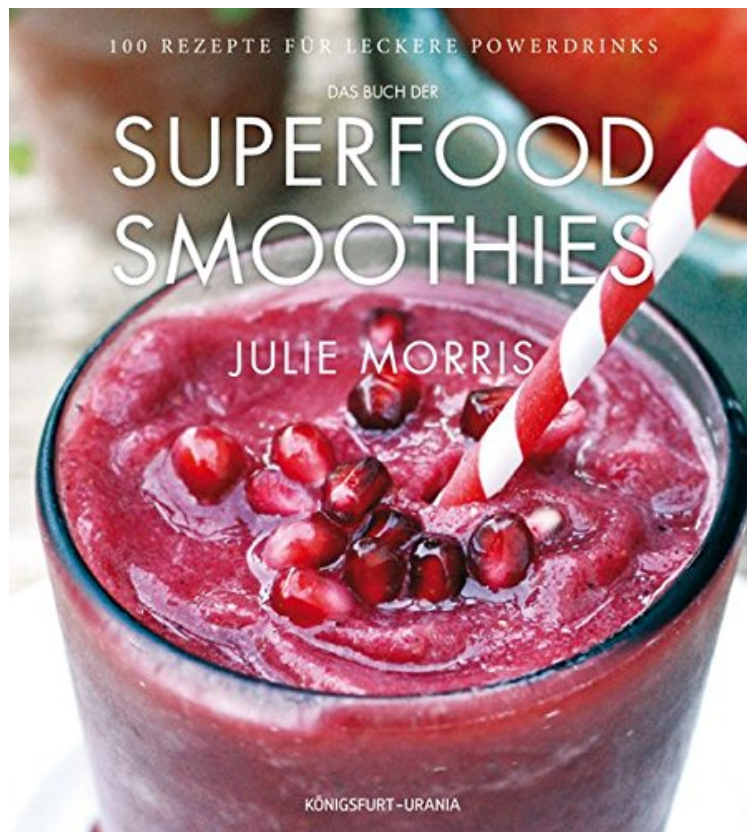


[Ebook free] Das Buch der Superfood Smoothies: 100 gesunde Smoothie Rezepte fr leckere Powerdrinks (50% SALE: Jetzt nur 9,95 statt 19,99 Euro)

Das Buch der Superfood Smoothies: 100 gesunde Smoothie Rezepte fr leckere Powerdrinks (50% SALE: Jetzt nur 9,95 statt 19,99 Euro)

Von Julie Morris
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #31607 in BcherVerffentlicht am: 2014-10-27Abmessungen: 8.78 x .87b x 7.76l, Einband: Gebundene Ausgabe224 Seiten | File size: 30.Mb

Von Julie Morris : Das Buch der Superfood Smoothies: 100 gesunde Smoothie Rezepte fr leckere Powerdrinks (50% SALE: Jetzt nur 9,95 statt 19,99 Euro) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Buch der Superfood Smoothies: 100 gesunde Smoothie Rezepte fr leckere Powerdrinks (50% SALE: Jetzt nur 9,95 statt 19,99 Euro):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rezepte fr 2 mit nicht-deutschen Maeinheiten...Von RikibuDas Thema Superfood Smoothie hat mich interessiert, nicht nur die Rezepte an sich sondern die offensichtlich im Buch enthaltenen Hintergrnde...diese werden auch sehr umfassend geliefert. Auch die Rezepte sind soweit ich das bisher testen konnte, wirklich lecker, einfach umzusetzen.ABERWas mich massiv am Buch strt, ist die Ausrichtung auf Zweiportionen-Smoothies.Das ganze wre nicht so schlimm, wenn man statt den englischen Cups (auf deutsch Tassen) als Maeinheit wie in Deutschland eigentlich blich mit Teelffel, Esslffel, Flssigkeiten in Milliliter, Mengen in Gramm angeben wrde...Warum ist das bei diesem Buch so ein Problem???Weil wie schon gesagt, sind die Rezepte immer auf 2 Portionen ausgelegt - macht so lange Sinn, wie

permanent 2 Konsumenten vorhanden sind. Ist man allein als Single Haushalt, rechnet man notgedrungen solche Dinge wie 1 1/4 Tasse Kokosmilch auf 1 Portion runter, oder eben 1/3 Tasse Gojibeeren... diese krummen Einheiten machen es sehr mühselig die Rezepte von der Verhältnismässigkeit aller Zutaten her auf 1 Person runterzurechnen... daher ist das Buch dank der blöden Einheiten eher ein inspirationsbedingtes Anregungsbuch.... schade eigentlich... denn der theoretische Teil ist durchaus interessant und lesenswert. 36 von 37 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glücksrausch für Körper und Seele Von Kathleen Bergmann Es war ein Weihnachtsgeschenk von einer Freundin, die weiß, dass ich schon seit Jahren ein Fan von Superfoods bin, nicht erst seitdem dieser Begriff in Mode gekommen ist. Zunächst dachte ich: Naja, von der Sorte Literatur habe ich doch eigentlich schon genug auf dem Küchenschrank. Aber was spricht dagegen mal unter Anleitung dieses Buches meine ohnehin recht gesunde Nahrungsaufnahme zu gestalten? Meine Freundin, die bereits von Julie Morris Werk begeistert war, erwartete schließlich ein baldiges Feedback. Die Einleitung, die die sagenhafte Wirkung von Smoothies auf die Gesundheit postuliert, war für mich nicht unbedingt etwas Neues. Wie man Smoothies allerdings noch cremiger hinkriegt und wie gut sich auch gefrorenes Obst und Gemüse eignet, war für mich dann doch erfahrungswert. Außerdem habe ich Lucuma und Chia kennengelernt. Lassen Sie sich selbst überraschen, was sich allein durch die beiden so genannten Super 15 geschmacklich und körperlich alles entfaltet. Die Rezepte des Hauptteils tragen alle kleine Symbole, welche die Vorzüge des jeweiligen Nahrungsinhalts hervorheben sollen. So kann ich mir speziell welche herausgreifen, die z.B. auf Detox, Protein oder Immunsystem abzielen. Diese Einteilung finde ich neben all den Tipps rund um die richtige Zubereitung der Smoothies recht praktisch. Nun aber zum großen Highlight, was mich bewogen hat, dieses Buch zur Nr. 1 meiner nicht unbeträchtlichen Superfoodliteratur zu krönen: Himbeer-Pfirsich, Heidelbeere-Maqui und Schokolade-Grünkohl sind einfach eine Geschmacksexplosion auf dem Gaumen! Sie haben richtig gehrt Grünkohl mit Kakaoapulver und tiefgekühlter Banane, die die Basis von fast allen Morris-Smoothies bildet. An solche Experimente hatte ich mich noch nicht herangetraut, aber es wäre eine Sünde gewesen, diesen sensationellen Shake zu versäumen! Nachdem ich ganz viele Smoothies schon getestet habe, bleibt mir nur zu sagen, dass ich und mein Körper nicht mehr darauf verzichten wollen. Einzig und allein die vielen empfohlenen Eiswürfel lasse ich weg. Die gehören natürlich zur amerikanischen Esskultur. Tipp von mir: Auch das tiefgekühlte Obst oder Gemüse vor der Verarbeitung erst antauen lassen, damit das Getränk nicht zu kalt schmeckt und sich die gefrorenen Stücke in nicht besonders leistungsstarken Smoothie-Maschinen leichter auflösen lassen. Die Aufmachung des Buches ist übrigens eine Augenweide. Ein weiterer Grund, warum es jetzt in meinem Küchenschrank ganz vorne steht. 18 von 20 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glück im Glas Von ULR Superfoods-Gebrauchsanleitung Julie Morris ist die Gräte! So locker und sonnig die junge Botschafterin der Superfoods daherkommt, so Ernst ist es ihr mit ihrem Anliegen: Tankt Kraft, Energie und Gesundheit, versorgt euch mit den reichhaltigsten Nährstoffen des Planeten in leicht zuzubereitenden, schmackhaften Mahlzeiten! Exakt diese (eigentlich kaum zu bersetzen) Mischung aus kalifornischem Lebensgefühl und engagierter Lust am Kochen bieten nun zwei Neuerscheinungen aus dem Knigsfurt-Urania Verlag: Superfood-Küche und Superfood Smoothies. Sie informieren nachhaltig über die besonderen Inhaltsstoffe der Ingredienzien, die sich die anerkannte Expertin dieser auch für Amerika noch neuen Kochkunst auf der ganzen Welt zusammengesucht hat: Maca etwa, die Energiewurzel als Mittel u.a. gegen chronische Müdigkeit, stammt aus den höchsten Regionen der Anden, Mikroalgen, ideal zur Entgiftung, werden aus dem Meer gewonnen. Julie Morris kennt sie alle. Sie listet ihre Eigenschaften auf, schlägt Kombinationen vor, bindet sie ein in eine Fülle einfach zu realisierender, geschmacklich aber um so überraschenderer Rezepte. Ob es um Smoothies geht, denen ein eigener Band gewidmet ist, oder um die ganz normale Küche, Superfoods erhalten mit ihrer Arbeit eine ganz neue Bedeutung und Präsenz. Beachtung verdient das Engagement des Verlages, der sich mit Bersetzung und zusätzlichem Leserservice (Bezugsquellen!) große Mühe gegeben hat. Ich denke, in Sachen Superfoods hat Julie Morris hier einen Meilenstein gesetzt. Sie sagt: Superfoods sind der einfachste Weg zu einem stärkeren, entschlackteren, noch großartigeren Lebensgefühl. Was für eine Freude!

Kurzbeschreibung Superfood-Smoothies: Das sind Gaumenschmeichler mit Superfoods (natürliche Spitzennahrung). Küchenchefin Julie Morris ist eine Meisterin auf dem Gebiet der Superfood Smoothies. Mit ihren Tipps macht sie es uns leicht, gesunde Smoothies selbst herzustellen. Ihre Botschaft kommt an. In vielen Ländern sind ihre Bücher auf den Bestsellerlisten. Superfoods sind natürliche Spitzennahrung, das Beste, was die Natur uns bietet. Solche Energiepakete sind zum Beispiel Kohl, Spinat, Beeren aller Art, Meerescresse, Hanf- und Leinsamen, Gojibeeren, Quinoa, Maca und Weizengrass und vieles mehr. Die Superfood Smoothies in diesem Buch sind so komponiert, dass sie besonders lecker, gesund und energiereich sind. Julie Morris nennt sieben Superfood-Smoothie-Prinzipien: Goldene Regeln, um die besten, wohlthuendsten Smoothies aller Zeiten zuzubereiten. Superfood-Smoothies Rezepte: Erdbeere Kamille, Orange Goji, Gurke Pfefferminz, Grüntee Birne, Schokolade Kohl, Karamell Banane, Kakao Mocca, Vanille Mandel, Granatapfel Kirsche und viele mehr! über den Autor und weitere Mitwirkende Julie Morris ist Küchenchefin aus Los Angeles. Ihre Botschaft ist einfach und klar: Sie verbreitet Rezepte und Ernährungstipps, die es uns leicht machen, eine beflügelnde, vitale Lebensweise zu entwickeln und mit viel Genuss auszuprobieren. Für ihre Rezepte verwendet Julie

Morris Superfoods und mixt kstliche Smoothies.