


[DOWNLOAD](#)


## Winter-Smoothies. Kompakt-Ratgeber : Gesunder Genuss in der kalten Jahreszeit. Mit den besten Weihnachts-Smoothies

By Barbara Rias-Bucher

Mankau Verlag Jan 2015, 2015. Taschenbuch. Condition: Neu. Neuware - Smoothies im Winter Perfekt! Denn gerade in der kalten Jahreszeit, wenn wir ständig dem Wechsel von ungemütlicher Kälte und beheizter Raumwärme ausgesetzt sind, sind Smoothies die idealen Helfer für unser Immunsystem: Mit jeder Menge an Vitaminen, Vital- und Ballaststoffen und viel Flüssigkeit bieten die schmackhaften Drinks fast alles, was unser Organismus im Winter täglich braucht. So kommen wir gesund und vital durch den Winter - und das ohne viel Aufwand, denn die Rezepte sind schnell und einfach umgesetzt: Die Früchte und Gemüsesorten, Nüsse und Kräuter kommen gewaschen oder geschält in den Mixer und behalten auf diesem schonenden Zubereitungsweg ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Kombiniert mit Tee, Säften, Milch und Joghurt oder einfach Wasser lassen sich die feinen Mixgetränke vielseitig einsetzen: als kleiner Snack zwischendurch, als Nachtisch, als Aperitif oder einfach als gesunder Begleiter zu den Mahlzeiten. Fruchtig-frische und wärmend-sämige Winter-Smoothies, kreiert mit viel Raffinesse, bringen Sie und Ihre Lieben gut durch den langen Winter und versüßen Ihnen mit köstlichen Weihnachts-Varianten die feierlichste Zeit des Jahres. - Wärmende Smoothies - an kalten Tagen ein echtes Muss! -Weihnachts-Smoothies - passend zur festlichen Jahreszeit -Vegane Smoothies - die gesunde Alternative -Vitaminreiche Smoothies - für neue Kraft..



[READ ONLINE](#)

[ 1.04 MB ]

### Reviews

*Extremely helpful to any or all category of men and women. It really is rally exciting throgh reading time. I am just happy to let you know that this is basically the greatest pdf i have got go through in my personal existence and may be he finest book for at any time.*

-- **Carroll Greenfelder IV**

*A brand new e-book with an all new perspective. It typically fails to cost an excessive amount of. I am effortlessly can get a satisfaction of reading a composed book.*

-- **Turner Bayer**