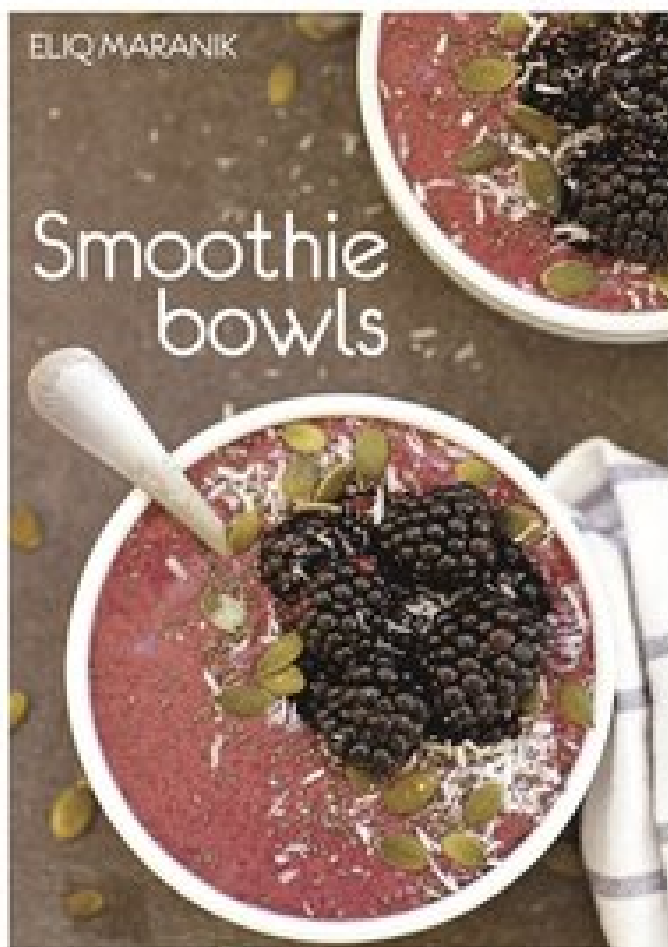


Smoothie bowls PDF

Eliq Maranik



Det här är bara ett utdrag ur Smoothie bowls bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



DOWNLOAD PDF

Författare: Eliq Maranik
ISBN-10: 9789186287757
Språk: Svenska
Filesize: 1522 KB

BESKRIVNING

Smoothie Bowls En smoothie bowl är en krämigare variant av en "vanlig" smoothie-samma kalorimängd och näringsinnehåll men med längre mättnadskänsla.- Ladda kroppen med vitaminer, mineraler, fibrer och antioxidanter.- Stärk immunförsvaret.- Få kroppen i balans.En näringsrik smoothie bowl är perfekt som start på dagen, som mellanmål eller vid en paus på jobbet. Bäst av allt, en smoothie bowl går inte att kasta i sig i farten, eftersom den serveras i skål och äts med sked. Unna dig att stanna upp och njut av en stunds lugn och avslappning, något alla mår bra av i dagens jäkt och stress.Boken innehåller många lättlagade recept där energirika bär, frukter och grönsaker blandas och mixas med fibrer, oljor, nötter, frön, alger, superbärpulver och mycket annat gott och nyttigt. Naturligtvis bygger recepten på ett ekologiskt miljötank och vikten av att köpa närodlad och säsongsanpassat.Samtliga recept passar vegetarianer, veganer och raw-foodare och är fria från laktos och tillsatt socker.Grundrecept på egentillverkad nötmjölk, müsli och granola ger mervärde, liksom praktiska råd om hur frukt, grönsaker, bär och andra ingredienser bör förvaras, vilka hälsoeffekter de ger, vad som går att frysa in, vilka fällor man bör undvika i mataffären och mycket annat som är bra att veta.En rejäl energikick är den perfekta starten på en hälsosam livsstil! Eliq Maranik har skrivit flera storsäljande mat- och dryckesböcker som fått priser både i Sverige och utomlands. Idag är böckerna översatta till tio språk och utgivna i arton länder.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Smoothie bowl: 1 Banan 1.5 dl fryst Mango 1 dl Mandelmjölk + Topping - Mixa allt till en slät smet. Toppa med Müsli, Chiafrön, Kokosflingor ...

Looking for easy breakfast ideas? With mornings like yours, slow breakfast is no breakfast. Try joyböl smoothie bowls, the quick and fun way to transform your ...

Smoothie bowl med körsbär Elisabeth Johansson 25 min 4/5 1 st banan 2 dl blåbär eller hallon 1 msk gojipulver 1 msk nötsmör 2 msk kokosflingor 1 msk ...

SMOOTHIE BOWLS

[Fortsätt läsa...](#)