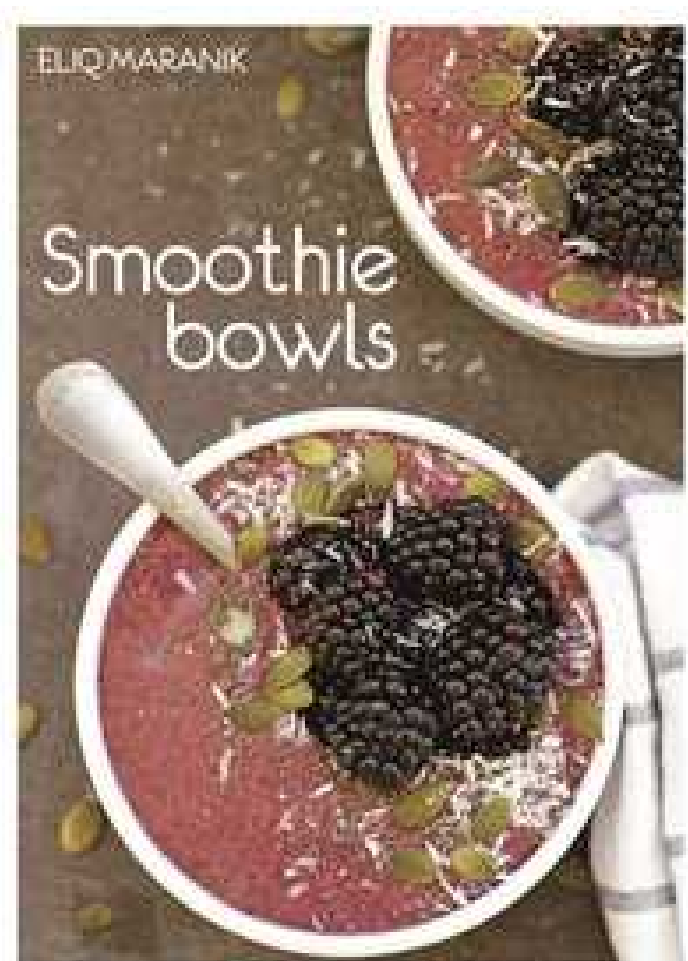


Smoothie bowls PDF E-BOK

Eliq Maranik



Författare: Eliq Maranik
ISBN-10: 9789186287757
Språk: Svenska
Filstorlek: 3021 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 OM DEN HÄR BOKEN?

Berry Smoothie Bowl | Minimalist Baker Recipes

Här har vi samlat våra bästa recept med smoothie bowls som är lika smarriga - som de är fina att titta på.

Smoothie Bowl Recipes (@smoothiebowl) • Instagram photos and videos

Pris: 204 kr. inbunden, 2016. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Smoothie Bowls : receptboken av Christina Wiedemann (ISBN 9789185701520) hos Adlibris. Fri frakt.

Smoothie bowl - recept - Mitt kök - mittkok.expressen.se

En extremt nyttig och god smoothie bowl med tropiska smaker med mango, banan och färsk babyspenat.

SMOOTHIE BOWLS

LÄS MER