

Erica Bänziger

Smoothies

Power aus der Natur

Format	185 x 240 mm
Umfang	108 Seiten
Fotos	30 Foodbilder von Andreas Thumm, viele Produktbilder
Ausführung	Hardcover, matt laminiertes Deckenüberzug
Preis	CHF 28.80
ISBN	978-3-03780-570-1



Genuss, Power und Gesundheit aus dem Glas

Smoothies bestehen aus frischen, rohen Früchten und frischem, rohem Gemüse sowie frisch geernteten Garten- und Wildkräutern. Saisonale Zutaten machen das „Smoothie-Jahr“ für Gross und Klein bunt und abwechslungsreich. Wenn der Mix der Frischprodukte anteilmässig stimmt, sind Genuss und Gesundheit im Einklang.

Smoothies haben viele Vorteile. Sie bestehen aus wenigen saisonalen Zutaten. Sie sind rasch zubereitet, schmecken köstlich und sind äusserst gesund. Sie helfen, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Das heisst mehr Vitalität bei kleinem Einsatz. Nicht alle sind Gemüsefans; wird das Gemüse jedoch in flüssiger Form serviert, werden sie es schon bald sein. Smoothies liefern eine Extra-Portion Vitalstoffe in Ergänzung zur täglichen Nahrung. Smoothies sind Natürlichkeit in Reinkultur, sie sind vegan, zucker- und salzfrei.

Aus dem Inhalt:

Warum (grüne) Smoothies?

Smoothies unterstützen die Entgiftung des Körpers

Smoothie aus dem Regal – was drinsteckt

Die ideale Küchenmaschine

Was bei Zutaten für Smoothies zu beachten ist

Bunte Smoothies | Apfel-Stangenseller-Orange | Sauerampfer-Apel-Mandarine | Spitzwegerich-Wiesenlabkraut-Apfel | Fenchel-Vogelmiere-Stangensellerie | Gurke-Avocado-Dill | Aprikose-Karotte | Erdbeere-Mango-Pfirsich | Tomate-Peperoni-Basilikum | Rande-Apfel-Mangold | Kohlrabi-Orange | Mango-Orange-Rande | Papaya-Mango-Passionsfrucht | Apfel-Karotte-Petersilie usw.

Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungsberaterin. Sie bildete sich später zur Gesundheitsberaterin aus. Heute arbeitet sie als selbständige Unternehmerin, Referentin und Ausbilderin. Die Köchin aus Leidenschaft ist eine Pionierin des gesunden Genusses. Von ihr erschienen bei Fona zahlreiche erfolgreiche Kochbücher.