



[Fern Green](#)

Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks

Mit 60 Rezepten und 12 Detox-Plänen

Sich gesund und dabei kalorienarm ernähren, köstlich genießen und nebenbei dem Körper etwas gutes tun – das geht viel leichter, als man denkt! Mit jeder Menge frischem Obst und Gemüse als Säfte und Smoothies zubereitet, die nicht nur voller Nährstoffe stecken, sondern auch noch richtig lecker schmecken. *Super Smoothies* stellt über 60 abwechslungsreiche Rezepte für die flüssigen Fitmacher vor.

Ein Smoothie aus ein, zwei Äpfeln, etwas Grünkohl und einer Handvoll Nüssen ist nämlich nicht nur eine schmackhafte, sondern auch besonders effiziente Art, Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen. Die Zubereitung im Mixer geht nicht nur blitzschnell, die gesunden Inhaltsstoffe von Gemüse, Obst, Nüssen, Samen, Wurzeln und Kräutern bleiben anders als beim Kochen erhalten.

Das Buch präsentiert 12 Detox-Pläne, die sich jeweils einem Thema wie Entschlackung, Immunsystem, Stoffwechsel, schöne Haut oder Gewichtsreduktion widmen. Pro Detox-Plan werden fünf Smoothie-Rezepte gezeigt, die sich zu zusammen mit einem Basic-Detox-Drink zu einem kompletten Tagesprogramm kombinieren lassen. Das klare Layout des Buches stellt die köstlichen Smoothies und ihre Zutaten in den Mittelpunkt und macht schon beim Durchblättern Vorfreude aufs Mixen. Zu jedem Rezept sind alle Zutaten in entsprechender Menge mit Farbfotos abgebildet, damit auf einen Blick klar ist, was hinein kommt.

Fern Green ist eine erfahrene Köchin und Rezeptentwicklerin. Sie schreibt regelmäßig für Zeitschriften und arbeitet als Foodstylistin für bekannte Marken in den Bereichen Redaktion, Verpackung, Werbung und Videoaufnahmen. Von ihr ist bereits der Bestseller *Grüne Smoothies* im DK Verlag erschienen.



[Fern Green](#)

Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks

Mit 60 Rezepten und 12 Detox-Plänen

ISBN 978-3-8310-3012-5
160 Seiten, 160 x 224 mm
€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.