

Rezepte Mit Mixer

An alle experimentierfreudigen Genießer In diesem Buch Getränke aus aller Welt finden Sie im 1. Kapitel die beliebtesten Cocktail-Rezepte mit Alkohol, die Sie schnell in der heimischen Bar nach mixen können. Für jeden Geschmack finden Sie alphabetisch sortierte Cocktail-Rezepte. Wie zum Beispiel die bekannten Klassiker wie Apple Martini, Bloody Mary, Caipirinha (Pitu), Fluch der Karibik, Jack the Ripper, Jägermeister-Eistee, Kuemmerling Kick, Margarita, Pina Colada, Tequila Sunrise, Wodka Red Bull und viele andere. Jede Party braucht auch immer die richtigen Getränke! Mit dieser Sammlung von Getränken aus aller Welt werden Ihnen die Ideen niemals ausgehen. Die Auswahl in diesem Buch ist einfach riesig! Freuen Sie sich auf Cocktail- und Longdrinkklassiker. Mit unseren Rezepten kommt Abwechslung in die heimische Cocktailbar. Dieses Buch bietet eine umfangreiche Sammlung verlockender Cocktailrezepte, die vielen Abbildungen helfen bei der Wahl der Cocktails. Die Bilder können Abweichungen haben, es kommt auf die Zubereitung und die Dekoration an. Im 2. Kapitel des Buches finden Sie Rezepte ohne Alkohol. Diese alkoholfreien Cocktails für jeden Anlass werden Sie begeistern, für Sie und Ihre heranwachsenden Kinder wird jede Party der Knüller. Sie und Ihre Gäste werden überrascht sein, in wie vielen Cocktails kein Alkohol enthalten ist und was Ihnen Zuhause für tolle Drinks gelingen werden. Natürlich sind auch in diesem Kapitel die Rezepte alphabetisch sortiert. Um ein paar Beispiele zu nennen, finden Sie die bekannten Klassiker wie Coconut Kiss, Erdbeer frappe, Fruchtpunch, Golden Ginger und viele mehr. Die Wahl der Gläser ist Ihrer Fantasie überlassen, die abgebildeten Gläser sind nur Vorschläge. Die Mengenangaben sind in der Regel für einen Cocktail angegeben, es sei denn die Personenzahl steht daneben. Im 3. Kapitel finden Sie leicht nachzumachende Getränke-Rezepte aus dem Mixer. Diese Shakes und Smoothies sind alle alkoholfrei. Sie werden Ihre wahre Freude beim Zubereiten dieser tollen Getränke haben. Für jeden Geschmack, ob mit oder ohne Alkohol, als Shake oder Smoothie ist für Jeden das passende dabei. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim selber mixen. Sie werden auf der nächsten Party das Highlight sein.

Für den täglichen Power Smoothie: Neue Smoothie Rezepte mit Superfoods Spätestens seit dem Mega-Erfolg der Green Smoothie Rezepte des Autorenduos Dr. med. Christian Guth und Burkhard Hickisch gehört ein grüner Smoothie bei gesundheitsbewussten Genießern heute zur täglichen Ernährung ganz selbstverständlich dazu. Und immer mehr Smoothie Fans interessieren sich auch für Superfoods - die teils exotischen, teils auch bei uns heimischen Power-Lebensmittel mit dem Zusatzplus an pflanzlichen Vitalstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Dass diese beiden Power-Trends unbedingt zusammengehören, ist überhaupt keine Frage. Und - voilà! - jetzt legen die Smoothie Experten um Dr. Guth dazu auch endlich ein neues Smoothie Buch vor: Superfood Smoothies von GU. 50 neue, fröhlich bunte, super gesunde Drinks für alle Smoothie Fans! Schnell den Mixer für Smoothies anwerfen: Klar schmecken Kiwi Smoothie, Papaya Smoothie, Mango Smoothie oder Erdbeer Smoothie zu jeder Tageszeit lecker. Aber mehr noch als ein Frucht Smoothie legen die 50 neuen Superfood Smoothies Rezepte gesundheitlich eines drauf, und zwar ganz nach dem Motto: A smoothie a day keeps the doctor away! Im Prinzip sind Superfood Smoothies nämlich so etwas wie ein Green Smoothie

oder Frucht Smoothie, kombiniert mit Superfood Zutaten. Und dabei nutzen die Smoothie Experten für ihre Smoothie Rezepte alle Superfood Zutaten, die derzeit bei uns in aller Munde sind. Daraus zaubern sie die tollsten, einfach im Smoothie Mixer zu machenden, gesunden Smoothie Wunder: mit Aloe Vera, Acai-Beeren oder Aronia, Spirulina, Hanf oder Chiasamen, Johannisbeeren, Maca-Pulver, Matcha, und und und. Alle Smoothies sind ruck, zuck im Mixer fertig! Smoothies mit Super Food: Wer einen Smoothie Mixer zu Hause hat, kann mit diesen Rezepten die Vitalstoff-Power von Superfoods jetzt noch leichter in die tägliche Ernährung integrieren. Die Smoothie Rezepte von Superfood Smoothies kombinieren Superfoods, sonnige Früchte, frisches, vitalstoffreiches Blattgrün aus Wildkräutern, Gräsern, Blättern oder Gemüse sowie Gewürze und natürliche Zuckeralternativen wie zum Beispiel Honig oder Ahornsirup. Daraus entstehen in Sekundenschnelle leckere, gesunde Mini-Mahlzeiten für jede Gelegenheit. Bunt, erfrischend und bekömmlich liefern Superfood Smoothies wertvolle Pflanzennährstoffe in allerbesten Form.

Die uralte Erkenntnis: „Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein“ (Hippokrates von Kos, 460 bis etwa 377 v. Chr., griechischer Arzt, „Vater der Heilkunde“) hat ihre Gültigkeit nicht verloren: Auch aktuelle Gesundheitsexperten empfehlen für ein langes und gesundes Leben täglich mindestens 5 Portionen frisches Obst und Gemüse, 3 x pro Woche frischen Fisch, 1 x pro Woche mageres Wildfleisch und viel stilles Wasser zu sich zu nehmen, den Konsum von Zucker, Salz, ungesunden Fetten und verarbeiteten Lebensmitteln einzuschränken, auf Alkohol und Nikotin zu verzichten, sich ausreichend zu bewegen und möglichst allen schädlichen Umwelteinflüssen aus dem Weg zu gehen. Die in unserem Buch vorgestellten Rezepte sollen Ihnen Anregungen für eine abwechslungs- und nährstoffreiche Ernährung geben. Dazu haben wir nächstmal das Internet durchforstet, Ernährungsbücher und -zeitschriften gelesen, unzählige Gerichte zubereitet, verändert, Neues kreiert, probiert, probieren lassen, Fehlversuche verworfen, Zubereitungszeiten ermittelt, Nährwertangaben errechnet und letztendlich unsere Favoriten gekürt. Bei der vielfältigen Auswahl ist für jeden etwas dabei: Fisch- und Fleischgerichte, vegetarische Gerichte, Brot und Brötchen, Smoothies, Kuchen, Muffins und Desserts. Mit den richtigen Rezepten macht Kochen Spaß und ist gar nicht so kompliziert.

Genießen Sie einfache und leckere Rezepte, die Sie schnell in Ihrem Ninja Foodi Cold & Hot Blender zubereiten können! Der Ninja Foodi Cold & Hot Blender verfügt über eine Vielzahl von voreingestellten Funktionen auf Knopfdruck, mit denen Sie Ihre Lieblingsgetränke, Smoothies, Eisgetränke, Suppen, Saucen, Dips, Eiscreme und Infundiertes Wasser zubereiten können. Geben Sie einfach die Zutaten in den Mixer und er bereitet Ihr Getränk oder Essen im Handumdrehen zu. Die Präzisionsheizelemente des Ninja Blenders ermöglichen es Ihnen, Aromen durch Hitze zu infundieren und freizusetzen, und helfen Ihnen so bei der Herstellung von Mischungen, Cocktails, infundierten Wässern und mehr. Dieses super einfache Rezeptbuch beinhaltet: Smoothies und Shakes Saucen und Dips Suppen Infundiertes Wasser und eisgekühlte Getränke Nachspeisen Meistern Sie Ihren Mixer und beeindrucken Sie Ihre Familie, Freunde und Gäste mit einer Vielzahl gesunder, leckerer und nährstoffreicher Rezepte!

Das Mixer-Kochbuch

Feine Drinks aus dem Mixer. Genuss von schlank bis nahrhaft. 51 Rezepte, dazu Tipps und Tricks

Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer

Do it for you! - Das Smoothie-Maker-Praxisbuch

Getränke aus aller Welt

Frühstück und Snacks

Ninja Foodi Blender Rezepte

Rezepte: Eiskalter Cranberry-Erdbeeren-Shake Buttermilch-Erdbeer-Shake Gemischter Beerenshake Grüner-Tee-Cranberry-Shake Belebender Shake Jogurt-Früchte-Shake Mango-Brombeer-Shake Erdbeer-Milch-Shake Fruchtjoghurtshake Schoko-Kirsch-Smoothie Melonen-Minze-Smoothie Ingwer-Honigmelonen-Smoothie Guavensmoothie Cranberry-Bananen-Smoothie Aprikosen-Beeren-Smoothie Birnen-Blaubeer-Smoothie Sellerie-Gurken-Smoothie Karotten-Sellerie-Ingwer-Smoothie Kurkuma-Ananans-Smoothie Gurken-Ananans-Pampelmusen-Smoothie Kurkuma-Kürbis-Smoothie Süßkartoffel-Ingwer-Smoothie Gurken-Ingwer-Smoothie Apfel-Erdnussbutter-Smoothie Schoko-Avocado-Smoothie Bonus: Salatrezepte

Fünf Mal am Tag Obst und Gemüse essen, wie soll das gehen, zwischen Job, Familie, Freunden und Hobby? Wer einen Mixer, Früchte, Gemüse, Salat und Nüsse hat und dazu die neuesten Rezepte und Tipps, hat auch als Smoothie-Newcomer jetzt schnell den Dreh dafür raus! Smoothies begleiten den Alltag vom Energiekick am Morgen bis zum Schlummertrunk am Abend. Kompakt wie die Zutaten im Mixglas, präsentiert der GU-KüchenRatgeber Smoothies alles übers Vorbereiten, Mixen, die besten Geräte, Zutaten und Kombis – und dazu Rezepte für jede Gelegenheit, von pur und erfrischend, bis cremig und powervoll, trendig und deluxe. Ob als Snack oder Energiebooster, Detox- oder Schlankmacherdrink, ob im Glas oder als Bowl: Tropical-Mango-Mix, Wassermelonen-Minze-Erfrischer, Avocado-Spinat-Smoothie, Tomaten-Lassi, Rainbow-Smoothie oder Green-Smoothie-Bowl: Die neuen Smoothies können pikant wie süß, erfrischend wie sanft und haben für alle das passende gesundheitliche Benefit drauf. Mix and match!

Der Bestseller jetzt auf Deutsch! Endlich! 200 Rezepte geeignet für Diabetiker: Lecker Smoothies und kraftvolle Blasts, hier finden Sie kreative neue Ideen, immer einfach zuzubereiten, immer optimal auf die Bedürfnisse von Diabetikern abgestimmt. Diabetiker können in ihrem Zucker-Lagerhaus (Muskel- bzw. Leberglykogen) keinen weiteren Zucker einlagern. Dies kann entweder der Fall sein weil ihr Lager voll ist (keine Speicherkapazität für Glykogen) oder weil der Staplerfahrer ständig Kaffeepause macht (Insulinresistenz). Was immer der Grund ist, wenn man das Zeug nicht mehreinlagern kann muss man aufhören, es zu sich zu nehmen! Aus genau diesem Grund haben wir 200 Ultra-Low-Carb NutriBullet Rezepte mit sehr, sehr wenig Kohlenhydraten zusammengestellt. Unsere Smoothies und Blasts bestehen aus kohlenhydratarmen Blattgrün, kohlenhydratarmen Gemüse, kohlenhydratarmen Nüssen und Kernen, sowie kohlenhydratarmen Milchsorten. Dazu bekommen Sie Nährwert-tabellen und Erläuterungen. Alle Rezepte sind kreativ, schmackhaft und lassen sich mit einem Mixer in wenigen Augenblicken herstellen.

Smoothies sind leckere und gesunde Getränke aus frischen, knackigen Zutaten. Einfach in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab zerkleinern, liebevoll dekorieren: FERTIG! Die sanften Drinks (engl. smooth = fein, cremig) kommen aus den USA und haben dort Furore gemacht. Kein Wunder, sind sie doch ein wahrer Genuss für Körper und Seele. Die Frucht- oder Gemüsesorten werden bis auf harte Kerne oder faserige Schalen meist ganz verwendet, deshalb schenken sie uns alle wichtigen Nährstoffe und eine herrlich sämige Konsistenz. Sie liefern unter anderem auch verdauungsfreundliche Ballaststoffe, die bei normalen Säften auf der Strecke bleiben. Kombiniert mit Joghurt, Milch oder Tee und aufgepeppt mit Schokolade oder Keksen, schmeicheln sie dem Gaumen, spenden Kraft für den ganzen Tag und harmonisieren durch vielerlei Bioaktivstoffe den gesamten Organismus. Lassen Sie sich von den feinen Rezepten durchs ganze Jahr

verführen: - Die Aufheller: Gute-Laune-Smoothies - Die Schlanken: Smoothies als Fitmacher - Die Nahrhaften: Smoothies zum Satt-Trinken - Die Frischen: leichte Sommer-Smoothies
Kochen mit dem Mixer
Bunte Smoothies für den Sommer

Von kalorienreduzierten Drinks bis hin zu wahren Energiebomben

Fit-Mix

Smoothies Wochenkalender 2019 - Power for you!

Smoothies für schöne straffe Haut, gesund Entgiften und Entschlacken

Von Smoothies über Säfte und schnelle Suppen bis hin zu leckeren Muffins... ...50 Basische Rezepte und säurearme Alternativen für den Alltag. Rezepte: Amaranth-Kokosnuss-Porridge Avocado-Alfalfasprossen-Smoothie Avocado-Schoko-Mousse Basische Panna-Cotta Basische Tacos Basische Wraps Basischer Avocado-Kokosnuss-Smoothie Basischer Beerenpfannkuchen Basisches Powerfrühstück Belebender grüner Smoothie Buchweizen-Bananen-Porridge Einfacher Himbeersmoothie Einfaches Bohnenfrühstück Energieboost-Smoothie Energieriegel basische Art Erfrischender Minzsmoothie Fenchelsaft Feurige Kürbismuffins Gemüsecurry basischer Art Grapefruit-Kokosnuss-Saft Grüner-Tee-mit-Spinat-Power-Smoothie Gurken-Melonen-Smoothie Hanf-Protein-Crêpe Hummus mit rotem Pfeffer Ingwer-Protein-Smoothie Japanischer-grüner-Tee-Smoothie Kleine Apfelfrühstücksbeilage Kleine Haselnussfrühstücksbeilage Kohlsuppe mit Kichererbsen Kokosnuss-Apfel-Kakao-Genuss Kürbis-Zimt-Porridge Leckere Marmeladensünde Leinsamen-Avocado-Zauber Paleo-Mandel-Porridge Rübensaftmischung Scharfe Avocadosuppe Schoko-Porridge Selbstgemachte Kohlblätterchips Spinat-Grapefruit-Saft Süßer Pfirsichsmoothie Süßkartoffeln mit Dijonsenf Tropisches Knuspermüsli Tropisch-würziger Smoothie Vegane Apfel-Zimt-Muffins Veganes Paleo-Porridge Verführerischer Kirschen-Chia-Smoothie Wachmachersaft Wassermelonen-Smoothie Zimt-Apfel-Hafer-Zauber Zimt-Quinoa-Bowl Die Rezepte sind für den Durchschnittsbürger konzipiert, der sich basischer ernähren möchte, aber nicht grundsätzlich den Konsum säurehaltiger Produkte gänzlich ausschließt. Wer also gerne ab und zu bei einer Grillparty ein Steak isst und an einer Familienfeier auch ein Glas Sekt trinkt, wird hier genügend Inspirationen finden, wie auch er oder sie sich möglichst basisch ernähren kann. Sich basisch als Durchschnittsbürger ernähren heißt nicht komplett auf säurehaltige Produkte verzichten zu müssen, sondern diese deutlich zu reduzieren. Hierfür werden Sie einige Rezepte kennenlernen, beispielsweise wie man mit grünem Tee der Übersäuerung Einhalt gebieten kann, ohne gänzlich auf das (säurebildende) Koffein verzichten zu müssen. Rezepte: Bananensmoothie Bananen- und Erdbeersmoothie Erdbeer-Mürbegebäck-Smoothie Brombeer-Erdbeer-Himbeer-Mix-Smoothie Orangen-Himbeer-Smoothie Mango-Pfirsich-Banane-Smoothie Mandel-Melonen-Smoothie Cantaloupesmoothie Apfel-Karotten-Smoothie Gurkensmoothie Kirsch-Vanille-Smoothie Grapefruitsmoothie Bananen-Ingwer-Smoothie Mangoshake Blauer Himbeershake Eiskalter Cranberry-Erdbeeren-Shake Buttermilch-

Erdbeer-Shake Gemischter Beerenshake Grüner-Tee-Cranberry-Shake Belebender Shake Jogurt-Früchte-Shake Mango-Brombeer-Shake Erdbeer-Milch-Shake Fruchtjoghurtshake Schoko-Kirsch-Smoothie Melonen-Minze-Smoothie Ingwer-Honigmelonen-Smoothie Guavensmoothie Cranberry-Bananen-Smoothie Aprikosen-Beeren-Smoothie Birnen-Blaubeer-Smoothie Sellerie-Gurken-Smoothie Karotten-Sellerie-Ingwer-Smoothie Kurkuma-Ananans-Smoothie Gurken-Ananans-Pampelmusen-Smoothie Kurkuma-Kürbis-Smoothie Süßkartoffel-Ingwer-Smoothie Gurken-Ingwer-Smoothie Apfel-Erdnussbutter-Smoothie Schoko-Avocado-Smoothie

Sie interessieren sich für Chia-Samen? Chia-Samen gehören für Sie zu einer gesunden Ernährung? Sie suchen Rezepte und Ideen rund um das Superfood? Wenn Sie dreimal mit JA geantwortet haben, dann erwarten Sie in diesem Buch 26 Rezepte (ohne Fotos), die Sie mit leckeren Chia-Rezepten versorgen. Was Sie erwartet: - Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitung - 10 Smoothie-Rezepte mit Chia: grüne & bunte Smoothies (Schlankmacher-Smoothies, vegane Smoothies, Beauty-Smoothies uvm.) - 5 abwechslungsreiche Brot-Rezepte mit Chia - 6 leckere Frühstücksideen / Desserts mit Chia - 5 Eis-Rezepte mit Chia
Inhaltsverzeichnis: Smoothie-Rezepte Melonen-Chia-Smoothie Beeren-Chia-Smoothie Chia-Bananen-Karamell-Smoothie Eisgekühlter Brombeer-Pfirsich-Smoothie mit Chia Grüner Schlankmacher-Smoothie mit Chia Chia-Smoothie Exotica Apfel-Möhren-Smoothie mit Chia Mango-Kokos-Smoothie mit Chia Veganer Kirsch-Smoothie mit Chia Beauty-Smoothie mit Chia Brot-Rezepte mit Chia: Dinkel-Quark-Brot mit Chia Low Carb-Brot mit Chia Walnuss-Pflaumen-Brötchen mit Chia Chia-Zwiebel-Käse-Baguette Paleo Nuss-Bananenbrot mit Chia Frühstücksideen / Desserts mit Chia: Chia-Pudding mit Vanille und Heidelbeeren Erdbeer-Chia-Müsli Schoko Paleo-Pancakes mit Chia Chia-Johannisbeer-Muffins Knusprige Chia-Cracker Eisgekühlter Himbeer-Chia-Pudding Eis-Rezepte mit Chia: Chia-Erdbeer-Bananen Eis Pfirsich Chia Schicht-Eis Vanille-Blaubeer Eis-Pops Veganes Kiwi-Mango-Eis Melonen-Sorbet mit Chia

Smoothies sind ein wahres Allroundtalent und die 80 besten Rezepte haben wir in diesem eBook versammelt. Denn egal ob ein Nachmittag am Pool, ein Abend mit der besten Freundin auf dem Balkon oder einfach direkt nach dem Sport, für jede Gelegenheit gibt es den perfekten Smoothie: cremige Joghurtsmoothies, opulente Schoko- und Kaffeesmoothies, spritzige Obstsmoothies (für abends sogar mit einem kleinen Schuss Alkohol) und natürlich auch die Trendvariante grüne Smoothies mit den Superfoods Spinat, Grünkohl, Avocado und Wildkräutern. Und an einem stressigen Morgen, der keine Zeit für das Lieblingsmüsli lässt, einfach ein paar Haferflocken zum Lieblingssmoothie geben und fertig ist ein leckeres Frühstück to go. Neugierig? Einfach ausprobieren! Mit diesem eBook und einem passenden Smoothiemixer werden Sie in nullkommanichts zum Smoothiemeister.

Die 80 besten Rezepte für das Lieblingsgetränk aus dem Mixer

Superfood-Smoothies

Paleo Smoothies : 24 Gesunde, regionale, grüne & bunte Smoothie Rezepte zum Abnehmen & Diät:

63 gesunde Rezepte für mehr Spaß im Glas | Leichte Mahlzeiten, flüssige Rohkost und frische Durstlöcher

für heiße Tage | Von Stiftung Warentest

Nutrition Mixer

Ninja Blender Rezepte

Smoothies für alle Jahreszeiten

Dieses Buch versammelt die besten Sommerrezepte für erfrischende Smoothies. Die Auslagen der Wochenmärkte bieten in den Sommermonaten ein reichhaltiges Angebot an Beeren, Aprikosen, Pfirsichen und Kirschen. Kaufen Sie dazu frische Blattsalate und kräftige Küchenkräuter und mixen Sie abwechslungsreiche Vitaminshakes. Raffinierte Drinks mit neuen Geschmacksnuancen gelingen auch mit Wildkräutern wie Gänseblümchen oder Löwenzahn. Gesund, lecker und gut für die Umwelt!

Sie interessieren sich für die Paleo Diät? Smoothies gehören für Sie zu einer gesunden Ernährung? Sie bevorzugen Lebensmittel aus der Region? Wenn Sie dreimal mit JA geantwortet haben, dann erwarten Sie in diesem Buch 24 Rezepte, die Sie jeden Monat mit jeweils zwei regionalen Paleo-Smoothies versorgen. Was Sie erwartet: - 24 gesunde Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitung - grüne & bunte Smoothies nach Paleo Diät d.h. OHNE Milchprodukte, Salz, Zucker, Getreide, Alkohol, stark verarbeitete Lebensmittel. - kalorienarme Rezepte zum Abnehmen - Sattmacher-Smoothies - Energiespender - Smoothies am Morgen - Gute-Nacht-Smoothie - zur Entsäuerung - Früchte die einen Anti-Aging-Effekt haben u.v.m. - Wissenswertes: Inhaltsstoffe und Wirkungen der Zutaten - Rezept-Kreationen, die speziell nach der heimischen Verfügbarkeit des entsprechenden Monats ausgewählt wurden. Inhaltsverzeichnis: Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat Januar: Grüner Winter-Smoothie mit Wirsing und Birnen Grünkohl-Smoothie mit Mandarinen Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat Februar: Fruchtiger Rote-Bete-Smoothie Nussiger Birnen-Smoothie Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat März: Grüner Gurken-Kiwi-Smoothie Ananas-Feldsalat-Smoothie Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat April: Rhabarber-Karotten-Smoothie Spargel-Erdbeer-Smoothie Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat Mai: Wildkräuter-Erdbeer-Smoothie Wurzel-Smoothie Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat Juni: Beauty-Beeren-Smoothie Schwarzwälder-Kirsch-Smoothie Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat Juli: Cool-Summer-Smoothie Frozen-Smoothie Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat August: Pfirsich-Pflaumen-Smoothie Preiselbeer-Himbeer-Smoothie Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat September: Grüner Trauben-Smoothie Tomaten-Smoothie Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat Oktober: Süßer Sattmacher-Smoothie Walnuss-Preiselbeer-Smoothie Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat November: Basen-Smoothie Walnuss-Apfel-Smoothie Paleo Smoothie-Rezepte für den Monat Dezember: Topinambur-Smoothie Kastanien-Smoothie

MIX GERICHTE einfache Rezepte für den Start mit dem Heiz-Gar-Mixer Hast Du Dich schonmal gefragt, wie Du köstliche Gerichte in nur einem Gerät zubereiten kannst? Ein Heiz-Gar-Mixer ist ein wahrer Alleskönner. Er wiegt, mixt, hackt, kocht, dünstet und noch viel mehr. Er lassen sich wunderbar vielfältige Gerichte damit herstellen. Genau! In ein und demselben Gerät. Dieses Buch gibt Anleitung und Inspiration, wie das möglich ist. Die Mix Gerichte werden Dir eine ganz neue Art zu Kochen eröffnen und deine Kochkünste auf ein neues Level bringen. Dieses Buch bietet eine breite Palette an Rezepten für alle Heiz-Gar-Mixer: Vorspeisen Suppen Hauptspeisen mit Fleisch Hauptspeisen mit Fisch Hauptspeisen mit Nudeln geniale Desserts Smoothies Also hole Dir gleich dieses Buch und zaubere gleich heute ein köstliches Essen mit deinem Heiz-Gar-Mixer. Holst Du dir gleich das Taschenbuch gibt es das EBook als Dankeschön als Bonus gratis dazu! Klick also auf den „Jetzt kaufen mit 1-Click“ Button und sichere dir dieses Angebot!

NutriBullet Sleepy Seeds Smoothie (Smoothie, der süße Träume schenkt) Zutaten 1 Banane, in Scheiben geschnitten 1¼ Tasse Blaubeeren 1¼ Tasse Himbeeren 2 Tassen Spinat 1 EL Kürbiskerne 1 EL Sonnenblumenkerne Zubereitung Geben Sie die Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie sie, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Um optimale Ergebnisse bei einfacher Reinigung zu erzielen, empfehlen wir die Verwendung eines NutriBullet Nahrungsextraktors. Holen Sie sich jetzt dieses Buch, dort finden Sie weitere tolle Smoothie-Rezepte!

50 Grüne Smoothies Rezepte zum Abnehmen, Entschlacken und Entgiften

40 Leichte Smoothie-Rezepte für jeden Tag

140 saisonale Rezepte - Geschmackswunder aus Obst und Gemüse - Mit Bildern illustrierte Rezepte

Entgiften und Abnehmen mit Grünen Smoothies

Vitalstoff-Power aus dem Mixer

Smoothies Zum Abnehmen

Genießen mit Quinoa vegetarisch vegan glutenfrei

Schnell abnehmen und schlank bleiben mit Almased Smoothies Sie liebäugeln schon länger mit einer erfolgreichen Ernährungsumstellung? Sie möchten etwas für Ihre Fettverbrennung tun, schnell abnehmen – vielleicht ein paar, vielleicht aber auch gleich mehrere Kilos, um Ihr Übergewicht zu reduzieren? Nur: Diäten sind Ihnen zu zeitaufwendig und kompliziert? Dann sind gesunde, frische Shakes und Smoothies mit Almased bestimmt das Richtige für Sie! Alles, was Sie dafür brauchen, sind ein Smoothie Mixer und ein Pürierstab sowie frische Zutaten und Almased. Und natürlich die köstlichen Smoothie Rezepte von Almased Smoothies von GU. Damit gelingen Ihnen im Handumdrehen die leckersten Powerdrinks zum erfolgreich Abnehmen! Smoothie Rezepte und Almased Rezepte in einem: Die Rezepte in Almased Smoothies kombinieren die Ernährungsumstellung mit Almased mit dem Smoothie Trend. Einfach die Zutaten nach Rezept in den Smoothie Mixer geben – und in Nullkommanichts halten Sie eine trinkfertige, gesunde, leckere Mahlzeit in der Hand! Die macht lange satt und hilft Ihnen, schnell

Abnehmen auf gesunde Weise hinzukriegen. Ob Kiwi Smoothie wie der „Kiwi Sour“, Erdbeer Smoothie wie der „Chia-Erdbeer-Becher“, Spinat Smoothie wie „Popeyes Smoothie“ – alle leckeren Smoothie Rezepte von Almased Smoothies sind so ausgewogen, dass Sie Ihren Körper damit mit allen wichtigen Eiweißbausteinen versorgen. Gesunde Ernährungsumstellung: Almased besteht aus Soja, Honig und Joghurt und besitzt damit eine hohe biologische Wertigkeit. Dazu kommen bei den vielseitigen Smoothie Rezepten von Almased Smoothies frisches Obst und Gemüse, Milchprodukte und gesunde Toppings aus Samen, Nüssen und Kräutern. Damit ist der tägliche Trinkgenuss garantiert! Denn einfach Abnehmen gelingt nur mit Genuss. Und wer grüne Smoothies liebt, kommt bei der Riesenauswahl der Rezepte ebenfalls voll auf seine Kosten.

Das Mixer-Kochbuch 100 super-leichte, super-gesunde Rezepte - glutenfrei und vegan Ninja Blender Rezepte Einfache Rezepte für Blender & Standmixer mit schnellen und gesunden Rezepten für Suppen, Butters, Smoothies, Dips und mehr (Mixer Rezepte Buch)

"Smoothies für alle Jahreszeiten" – Passend zu Jahreszeit und Stimmung Ob süß mit Früchten oder ein bisschen herber mit Gemüse – in diesem Buch finden Sie für jeden Geschmack etwas. Der Nachfolger des Bestsellers "Smoothies, Shakes & Powerdrinks" hat ein völlig neues Konzept und bietet 140 saisonale Rezepte. Gesunde und erfrischende Geschmackswunder Winter und Frühjahr war bisher Zeit für teure Exoten-Smoothies. Dieses Buch inspiriert mit einer Vielfalt von Rezepten, auch in der obstlosen Zeit. Genießen Sie grüne Powerdrinks mit Feldsalat, Spinat, Kräutern, Sprossen, Trockenobst und Nüssen. Sie erhalten Geschmacksvarianten aus Obst und Gemüse mit möglichst saisonalen sowie regionalen Zutaten. Saisonale Smoothies sind nicht nur gesund, sondern auch ein Plus für die Umwelt.

Der Bestseller auf Amazon! Endlich - gesunde und leckere Mahlzeiten für die ganze Familie. Smoothies und leckere Blasts in wenigen Augenblicken. Die NutriBullet Rezept Bibel beinhaltet... 40 SuperFood Blasts und Smoothies, nur aus Superfoods bestehend. 20 Herzvorsorge Blasts und Smoothies (Entzündungshemmend, reich an Omega 3, Antioxidantien, Vitamin C und E) 20 Schlaf und Laune verbessernden Blasts und Smoothies (reich an Tryptophan, Magnesium, Vitaminen B3, B6, B9) 20 Dessert Smoothies 100 Kreative Blasts und Smoothies für die maximierte Obst- und Gemüsevielfalt. Am Anfang war der Mixer, dann gab es den Entsafter und jetzt gibt es endlich den NutriBullet Extractor. Der NutriBullet ist ein Alleskönner und Kraftpaket. Mit seiner extremen Power und vielen Spezialklingen ist er Entsafter und Mixer, Mühle und Extractor. Er zermahlt Nüsse und Samen kinderleicht zu Mehl. Er bricht durch die Zellwände von Gemüse und Obst, um all die guten und gesunden phyto-chemikalischen Stoffe, Flavonoide, Polyphenole und essentiellen Fettsäuren optimal für die Aufnahme verfügbar zu machen. Dabei ermöglicht er wunderbare Geschmackskreationen. Wenn Ihre Mutter einen NutriBullet zur Verfügung gehabt hätte, hätte sie wohl nie ermahnen müssen iss dein Gemüse auf"... Der NutriBullet sorgt dafür, dass einfaches Blattgrün und erdiges Gemüse genauso lecker und stärkend wie ein Rib Eye Steak oder eine Schokokuchen schmecken. Nie mehr werden Sie um eine gesunde Alternative oder ein vitaminreiches Dessert verlegen sein, und Ihre Familie bekommt all die Vitamine und Spurenelemente die sie benötigt. Klinische Studien zeigen klar, dass der regelmäßige Verzehr von Gemüse uns vor Krebs- und Herz-Kreislaufkrankungen schützen kann, unser Immunsystem stärkt und für ein längeres Leben höhere Qualität sorgt. Dabei ist es wichtig nicht immer das gleiche Obst und Gemüse zu essen, sondern die Art und Farbe dieser Lebensmittel zu variieren (und etwas weniger Fleisch zu essen). Je mehr NutriBullet Rezepte, desto besser! Jeder dieser 200 NutriBullet Blasts und Smoothies kann in wenigen Sekunden ohne zu kochen hergestellt werden. Der Geschmack ist dabei exquisit. Fast Food und Healthy Food schienen sich bisher auszuschließen - das ist jetzt dank unserer Rezepte anders. Alle Rezepte kommen mit kompletten Nährwertangaben (Proteine, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Kalorien). Willkommen in einer neuen Welt des Geschmacks!

100 Rezepte

50 neue Rezepte für Schlummertränke! Jetzt den verdienten Schlaf bekommen

Die leckersten Smoothie Rezepte für ein gesundes, vitales Leben - Für alle, die Wert auf ihre Gesundheit und Fitness legen

25 Leichte Smoothie-Rezepte für jeden Tag - Band 1

Die 150 Besten und Leckersten Smoothie Rezepte in Einem Buch! Gesund Abnehmen, Entschlacken und Entgiften Leicht Gemacht, Für Mehr Energie Im Alltag (inkl. Nährwertangaben)

50 basische Rezepte und säurearme Alternativen

52 schnelle & gesunde Rezepte aus dem Mixer

Sie möchten Ihren täglichen Bedarf an Vitaminen decken und sich energiegeladener in das Training oder den Alltag stürzen? Sie möchten einen leckeren Shake zum Frühstück genießen? Dann ist dieses Kochbuch mit bis zu 150 abwechslungsreichen Rezepten genau das Richtige für Sie! Sie haben sich schon öfter gefragt, wie es andere machen, zwischen den Mahlzeiten nicht verfallen? Sie möchten sicher etwas an Ihrem jetzigen Lebensstil ändern und etwas Positives für Ihren Körper tun. Was ist einfach, eigentlich. Hier werden Sie eine abwechslungsreiche, durchdachte und ausgewogene Anzahl an verschiedenen Rezepten entdecken! Für jeden ist was Leckeres dabei, ganz bestimmt! Guten Appetit und einen guten Start!

GRÜNE SMOOTHIES REZEPTE ZUM ABNEHMEN, ENTSCHLACKEN UND ENTGIFTEN inklusive 3-TAGES-

ENTGIFTUNGSKUR In diesem eBook erwarten Sie nicht nur 50 wohlschmeckende und wirkungsvolle grüne Smoothie Rezepte zum Entgiften, Entschlacken und zum Abnehmen. Sie bekommen umfangreiche Informationen über grüne Smoothies, ihre Vorteile und wie sie zusammengestellt werden. Es werden viele häufige Fragen rund um grüne Smoothies beantwortet. Die ultimative Smoothie-Formel Die Erstellung eines perfekten grünen Smoothies ist eine Kunst für sich und besteht nicht nur darin, Früchte und Gemüse zusammen zu mixen. In diesem Buch erhalten Sie die ultimative Smoothie-Formel, mit der Sie die optimale Zusammenstellung der Zutaten immer auf der sicheren Seite sind. Zutaten für einen grünen Smoothie Sie erfahren, welche Zutaten für einen grünen Smoothie gehören und welche nicht, wie ein perfekter Smoothie gemixt wird, wie Sie am besten mit grünen Smoothies abnehmen und entgiften können. Sie bekommen Informationen über die wichtigsten Superfood-Zutaten und welche gesundheitlichen Auswirkungen diese haben. Außerdem finden Sie alphabetisch sortiert eine Auflistung der wichtigsten Zutaten mit ihren gesundheitlichen Funktionen. Smoothie Mixer Sie bekommen hilfreiche Tipps zur Auswahl eines geeigneten Smoothie Mixers, wie Sie sich in der riesigen Auswahl an Mixern zurecht zu finden. 3-Tages Entgiftungs- und Entschlackungskur Sie erhalten eine 3-Tages Entgiftungs- und Entschlackungskur mit aufeinander abgestimmten, verschiedenen grünen Smoothies inklusive Einkaufsliste. Eine Vorschau, was Sie erwartet: Grüne Smoothies als Wundermittel - Vorteile grüner Smoothies Tipps zur Auswahl eines geeigneten Smoothie Mixers Die häufigsten Fragen zu grünen Smoothies Start in ein gesundes Leben - Motivation zur Ernährung mit grünen Smoothies Entgiften mit Sellerie Smoothies Entschlacken und entgiften mit Gurken Smoothies Superfood Smoothies mit Grünkeulen abnehmen mit Avocado-Smoothies Low Carb mit Beeren Smoothies 3-Tages Entgiftungskur Die ultimative Smoothie-Formel Die besten Zutaten im Überblick Es gibt viele gute Gründe sich täglich einen gesunden grünen Smoothie zuzubereiten. Sie sind nicht nur hervorragend geeignet um gesund abzunehmen, sondern auch um den Körper zu reinigen, zu entgiften, zu verjüngen,

zu verbessern und viele ernährungsbedingte Krankheiten zu kurieren.

Gesundes Grün Jeden Tag mit einem Energiekick starten, fit und schlank bleiben und sich im Handumdrehen etwas Gutes zaubern. Das Zauberwort für die moderne, gesunde Lebensweise heißt: Grüne Smoothies. Die saftigen, schnellen Mini-Mahlzeiten sind die Energiespeicher im Glas, weil jede Menge Vitaminpower aus frischem Obst und Gemüse drinsteckt. Es braucht nur ein paar Umdrehungen des Mixers, schon hat man aus frischen Früchten, jungem Blattgemüse, gesunden Salaten und Kräutern einen Vitamincocktail gemixt, der nicht nur super schmeckt, sondern uns auch dabei helfen kann, das Gewicht zu halten oder zu verlieren. Ein Nachschub für Grüne Smoothies-Fans: Smoothies sind in aller Munde, und weil sie in wenigen Minuten fertig sind, kann man sie leicht machen und herrlich erfrischend wirken, auch das Trendthema Nr. 1. Ihre Fangemeinde wächst rasant. Ist ja auch kein Wunder, denn es gibt kaum einen effektiveren Weg für gesunde, schlanke Ernährung. Deshalb legt das Erfolgsautoren-Trio um den Grünen Smoothie-Experten Dr. med. Christian Guth seinen Bestseller jetzt in neuer Aufmachung vor. Dr. Guth hatte im Jahr 2010 mit seiner Co-Autorin Burkhard Hickisch das Grüne Smoothie-Konzept entwickelt und damit den gesunden Trend bei uns ausgelöst. Jetzt legt er mit seiner Co-Autorin beiden Co-Autoren mit Grüne Smoothies in der beliebten GU-Reihe „KüchenRatgeber“ nach, mit 50 neuen Grüne Smoothie-Rezepten für die ganze Familie und das ganze Jahr. Grüne Smoothies, leicht gemacht: Nicht nur diejenigen, die abnehmen wollen, sondern auch alle, die sich täglich mit Obst und Gemüse einfach gesund ernähren wollen, schwören auf den Grüne Smoothies. Die figurfreundlichen Frischlinge sind ja auch so einfach und schnell gemacht! Und die gesunden Zutaten dafür können wir das ganze Jahr über kaufen. Deshalb folgen die Rezeptkapitel im neuen Grüne Smoothies-Ratgeber auch den Jahreszeiten und sind mit einfachen Smoothies zum Selbermachen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter vor. Wie immer bei den GU-KüchenRatgebern es zu den superleichten Rezepten praktische Tipps, die uns den Einstieg in die Grüne-Smoothie-Welt ganz easy machen und effizient vermitteln sie Basiswissen zu den wichtigsten Fragen rund um Grüne Smoothies, zum Beispiel: Wie gesund sind Smoothies? Wann gibt's die besten Früchte und Gemüse dafür? Welche Wildkräuter sind dafür perfekt? Welchen Mixer sollte ich? Ein zusätzliches Plus: Das Buch bietet auch Rezepte für Kindersmoothies. Denn gesunde Ernährung fängt ja bei den Kindern an. Ein Zaubertrank mit Powerpotential: Ob mit frischem Obst oder knackigem Gemüse, dem ersten, zarten Frühlingspinat oder dem Mangold, ob mit Sommersalaten, Wildkräutern, saftigen Herbstfrüchten oder nährstoffreichem Wintergemüse – Smoothies sind uns mit dem Besten, was in Obst und Gemüse steckt. Einfach, ohne Kochen, mit jedem Schluck. Sie haben das Zeug zu Ihrem Lieblingsgetränk für Jung und Alt, die ganze Familie, das ganze Jahr. Sie sind fast unendlich variierbar, schmecken als Getränk für Gäste wie als erfrischende Suppe im Sommer. Und strahlen uns aus dem Glas so frisch und leuchtend an wie ein Frühlingsgrün! Auf einen Blick: Neue Grüne Smoothie-Rezepte für die ganze Familie vom Erfolgsautoren-Trio rund um den Grünen Smoothie-Experten Dr. med. Christian Guth. Leckerleichte Smoothie-Rezepte zum Selbermachen für Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Mit hilfreichen Einsteiger-Tipps für alle, die die gesunde Welt der Grünen Smoothies für sich entdecken wollen.

richtigen Mixer über Wildkräuter-Porträts bis zum Basiswissen über die gesundheitlichen Vorteile Grüner Smoothies. Rezepten für Kindersmoothies!

LECKERE SMOOTHIES FÜR DEN ULTIMATIVEN VITAMINKICK Gesunde Ernährung muss nicht zeitaufwendig und kompliziert sein! In diesem Ratgeber erfährst Du, wie Du Deinen Körper ganz einfach und unkompliziert mit allen wichtigen Nährstoffen versorgst, die er braucht. VITAMINBOMBEN AUS DEM MIXER Kein stundenlanges Gemüse schneiden, schälen und kochen! Den ultimativen Vitaminkick reichen die leckeren Smoothie-Rezepte aus diesem Ratgeber. Einfach Zutaten waschen, in den Mixer werfen, Knopf drücken und fertig ist die Vitaminbombe! Die sorgfältig ausgewählten Zutatenkombinationen machen die Smoothies zu einem wertvollen Beitrag für die Gesundheit und auch der Genuss kommt nicht zu kurz. Ob mild und fruchtig süß oder angenehm scharf, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wann solltest Du dieses Buch unbedingt lesen? ...wenn Du einen gesunden, starken und widerstandsfähigen Körper haben möchtest. ...wenn Du Erkältungen und anderen Infektionskrankheiten vorbeugen möchtest. ... wenn Du keine Zeit für aufwendige Gerichte hast und Dich schnell und unkompliziert gesund ernähren möchtest. ...wenn Du auf der Suche nach gesunden Snacks für unterwegs bist. ...wenn Du Deinen Stoffwechsel ankurbeln und Pfunde loswerden willst. Was erfährst Du in diesem Buch? Wie Du Deinen Körper einfach und schnell mit den wichtigsten Nährstoffen und Vitaminen versorgst. Wie Du leckere Smoothies aus gesunden Zutaten zubereitest. Wie Du Deine Stoffwechsellinien ankurbelst und lästige Pfunde loswirst. Mit welchen sorgsam ausgewählten Zutatenkombinationen Smoothies zu wertvollen Vitaminbomben werden und auch der Genuss nicht zu kurz kommt. Wie Du über Nacht leistungsfähiger wirst und Dich fit fühlst. Das sagen unsere Leser zu den Smoothie-Rezepten: Ich bin beruflich viel unterwegs. Leider bleibt die gesunde Ernährung oft auf der Strecke. Hier ein Snack und dort schnell eine Scheibe Pizza. Eine eigene Küche und Zeit zum Kochen hat man ja nicht...Nach einer Gewichtszunahme von 8 Kilo habe ich die Reißleine gezogen und mir dieses Buch gekauft. Ich habe mir meinen kleinen Smoothie-Mixer dabei und bereite mir innerhalb weniger Minuten meine Smoothies zu. Ich fühle mich wieder fit, die Kilos sind auch schon fast wieder weg!" H. Schmiedshauer, Greven. Ich versuche immer, mich gesund zu ernähren, das ist manchmal ziemlich aufwendig...Nach einem langen Arbeitstag habe ich oft einfach keine Lust, viel Zeit in der Küche zu verbringen. Die Smoothies aus diesem Buch sind die perfekte Alternative zur schnellen Fertigpizza. Sie sind in 5 Minuten zubereitet, sind lecker und machen satt. Und ein gutes Gewissen habe ich dabei auch noch!" L. Solinger, Meppen. Absolut zu Empfehlen! Die leckersten Smoothies, die ich je probiert habe! Mit diesen Rezepten schmecken mir sogar Gemüsesorten, die ich vorher nicht magte. K. Liebig, Vechta. Mach auch Du den ersten Schritt in ein gesünderes, leichteres Leben und leiste einen wichtigen Beitrag zu Deiner Gesundheit mit den leckersten Smoothie-Rezepten!

Chia-Samen Superfood Rezepte: Smoothies Brot Eis Desserts & Frühstücksideen

das Kochbuch für Feinschmecker : 52 leckere Rezepte

100 super-leichte, super-gesunde Rezepte - glutenfrei und vegan

Einfache, schnelle und leckere Rezeptideen

10 Tage Detox mit grünen Smoothies

Gesunde Rezepte

130 leckere Rezepte für den Mixer

Rezepte: Bananensmoothie Bananen- und Erdbeersmoothie Erdbeer-Mürbegebäck-Smoothie Brombeer-Erdbeer-Himbeer-Mix-Smoothie Orangen-Himbeer-Smoothie Mango-Pfirsich-Banane-Smoothie Mandel-Melonen-Smoothie Cantaloupesmoothie Apfel-Karotten-Smoothie Gurkensmoothie Kirsch-Vanille-Smoothie Grapefruitsmoothie Bananen-Ingwer-Smoothie Mangoshake Blauer Himbeershake Eiskalter Cranberry-Erdbeeren-Shake Buttermilch-Erdbeer-Shake Gemischter Beerenshake Grüner-Tee-Cranberry-Shake Belebender Shake Joghurt-Früchte-Shake Mango-Brombeer-Shake Erdbeer-Milch-Shake Fruchtjoghurtshake Schoko-Kirsch-Smoothie Bonusrezepte: Salate

Einführung Ein Smoothie-Rezept ist ein Getränk, das mit einem Mixer aus püriertem rohem Obst und / oder Gemüse hergestellt wird. Ein Smoothie hat oft eine flüssige Basis wie Wasser, Fruchtsaft, Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Eis oder Hüttenkäse.

Du hast Dir einen brandneuen Smoothie Maker gegönnt oder stehst kurz davor, Dir einen zuzulegen? Und Du bist Dir noch unsicher, welche köstlichen Smoothie-Rezepte Du darin mixen kannst? Dann ist hier die perfekte Lösung für Dich: Das Smoothie-Maker-Praxisbuch von Fitness-Expertin Angelina Larsson bringt Dich in den traumhaften Smoothie-Himmel! Lass' Dich von unseren leckersten Rezepten verführen und wir zeigen Dir, was es bedeutet, einen beflügelnden Geschmacksorgasmus zu bekommen. Starte jetzt Deine Reise ins Smoothie-Paradies und werde zum modernen Alchemisten Deiner Gesundheit! 3 Gründe, warum das Smoothie-Maker-Praxisbuch genau das Richtige für Dich ist: (1) Klasse statt Masse, Qualität vor Quantität: Die meisten Smoothie-Bücher bombardieren Dich mit massiv vielen Rezepten - Bei so vielen Rezepten wirst Du in Wirklichkeit nur ein Bruchteil immer zubereiten können und so wirklich viel Variation ist auch nicht drin. Bei uns bekommst Du eine exklusive Auswahl der leckersten Rezepturen, die wirklich mit Liebe zubereitet und von bisher begeisterten Kunden getestet wurden. (2) Die Wirkung macht's: In anderen Rezeptbüchern hörst Du oft Smoothie-Bezeichnungen wie: "Lauch-Spinat-Ingwersmoothie". Das Problem: Die Rezepte klingen nicht nur ungenießbar, sie sind es auch. Mit Deinem Smoothie-Maker-Praxisbuch gehört das nun der Vergangenheit an: Du findest in Sekundenschnelle das passende Rezept zu Deinem persönlichen Ziel: Egal ob Du Abnehmen, Dein Immunsystem mit einer Vitaminbombe stärken willst oder mehr Energie und Fokus brauchst. Mit unserer ultimativen Sammlung wirst Du fündig! (3) Weil's für Dich ist: Der Hund als treuer Begleiter und Freund des Menschen? Definitiv! Genauso das Smoothie-Maker-Praxisbuch für echte Smoothie-Liebhaber! Dieses Buch ist so konzipiert, dass es Dir als perfektes Nachschlagewerk dient. Egal ob in stürmischen oder in

sonnigen Phasen Deines Lebens: Die Smoothies versorgen Dich stets mit Glück, Liebe und Freude! So machen Dich die leckeren Rezepturen zum super-coolen Smoothie-Boss! ERREICHE DEINEN TRAUMKÖRPER - Deine Power-Smoothies eignen sich sowohl zum Muskelaufbau, als auch zum kinderleichten Abnehmen. Langfristig kannst Du mit unseren leckeren Rezepten sogar Dein optimales Gewicht halten, ohne Hungern oder einer nervigen Diät. ERHOLSAMER SCHLAF - Durch Deine Smoothies trinkst Du ausreichend und versorgst Deinen Körper mit lebensnotwendigen Nährstoffen. Zusätzlich liegen Deine Drinks leicht im Magen: Die perfekten Voraussetzungen, um einen erholsamen Schlaf zu bekommen und ohne Snoozen energiegeladen in den nächsten Tag zu starten! FÜR DIE GANZE FAMILIE - Kinder für Obst und Gemüse zu begeistern ist mit den delikaten Rezepten aus Deinem Smoothie-Maker-Praxisbuch kinderleicht! In Zukunft fallen nervige Diskussionen über Gemüse weg, denn Kinder lieben Smoothies. BESSERE AUSSTRAHLUNG - Durch wertvolle Mineralien in unseren Smoothies hilfst Du Deinem Körper dabei, sich von Giftstoffen und Unreinheiten zu befreien. So bekommst Du eine bessere und schönere Haut und einen reineren Körper mit dem Du Dich lebendiger und energievoller fühlen kannst. STÄRKERES IMMUNSYSTEM - Reduziere das Krankheits- und Ansteckungsrisiko, indem Du Bakterien und Viren, durch die Zubereitung Nährstoff- und vitaminreicher Rezepte, die Angriffsfläche nimmst. Somit sparst Du Dir in Zukunft wahrscheinlich den einen oder anderen Arztbesuch. ☐ Erlebe Dein Smoothie-Wunder und werde zum modernen Alchemisten Deiner Gesundheit, indem Du jetzt Deinen ersten Schritt in ein gesundes und vitales Leben gehst. Sichere Dir nun Dein eigenes Exemplar mit Deinem Klick oben-rechts auf "Jetzt kaufen" - Do it for you!

Dieses Buch bietet neben einer informativen Warenkunde zu Quinoa, den besonderen Inhaltsstoffen und Verwendungsmöglichkeiten eine sehr schöne Zusammenstellung genussreicher Rezepte für Vegetarier und Veganer, wobei durch entsprechende FlexiTipps auch alle Nicht-Vegetarier/-Veganer auf Ihre Kosten kommen. Genießen Sie die Quinoa Rezepte. Das "Superfood" Quinoa, auch "Wunderkorn aus den Anden" genannt, hat in den letzten 30 Jahren in Europa eine beträchtlichen "Karriere" hingelegt. Quinoa ist nicht nur ein perfekter Eiweißlieferant, sondern hat auch durch seinen hohen Gehalt an Mineralien, Vitaminen und Omega 3 Fetten in der Gesundheitsszene große Bedeutung und Beachtung erreicht.

Cocktails mit und ohne Alkohol zusätzliche Bonus-Rezepte aus dem Mixer

Rezepte für Teig, Dips und mehr aus dem Mixer

Grüne Smoothies

120 vegane Rezepte aus dem Mixer

Mix it!

Nutribullet Rezeptbuch Für Diabetiker

200 Köstliche, Optimal-Nahrhafte, Ultra-Low-Carb NutriBullet Smoothie Rezepte Für Diabetiker

Vergessen Sie ungesunde oder teure Supermarktprodukte, denn viele bessere Alternativen kann jeder leicht zu Hause selber

Schließen Sie die Augen zu und erinnern Sie sich an die lecker riechende Omas Gerichte zurück. Das war noch die Zeit, wo o Gerichte gesund, lecker, einfach und preiswert waren. Wir holen diese Zeit zurück. Wenn Sie auch die Sehnsucht haben nach "Geschmack ihrer Kindheit", werden Sie in unserem Koch-Buch fündig! Sie finden in diesem Buch unter anderem: 1. Geld sparen selbstgemachten Grundzutaten Gemüsebrühe, Tomatenmark, Sauerkraut selber machen, Senf selber machen, Joghurt selber Instant Bratensoße selber machen, Salatdressing selber machen uvm. 2. Hausmannskost – Omas Rezepte Gefüllte Paprika, C Krautfleckerl, Bohneneintopf, Schupfnudeln, Birnen Bohnen und Speck, Kartoffelpuffer, Kartoffel-Bohnen-Gulasch, Steckrübeneintopf, Bunter Bauerntopf uvm. 3. Günstige Rezepte ohne Kohlenhydrate (Low Carb) - Gesund und lecker abnehm Carb Lasagne, Low Carb Lasagne, Low Carb Putengeschnetzeltes, Überbackene und gefüllte Champignons, Putengeschnetzeltes Pesto & Parmesan, Schweinefilet mit Spargelsalat, Würzige Eierpfanne mit Lauch und Rucola, Low Carb Putengulasch, Paprik Pfanne mit Feta uvm. 4. Suppen und Salat Kürbissuppe, Bärlauch-Brennnessel-Suppe, Käse-Lauch-Suppe, Schnelle Gulaschsuppe Hochzeit Suppe, Bohnensalat mit Tomaten, Balkansalat, Eiersalat mit selbstgemachter Mayonnaise, Nudelsalat, Kartoffelsalat Brot selber machen Walnussbrot, Bauernbrot mit Hefe, Buttermilchbrot, Rustikales Dinkelbrot, Sonnenblumenbrot, Kartoffel Getränke und Smoothie - Gesunde Alternativen zu Cola und Bier Holunderblütensirup, Waldmeister-Extrakt, Holunderblütens Einfacher Rhabarbersaft, Zwetschgensaft, Apfel-Kopfsalat-Smoothie, Erdbeer-Smoothie, Grüner Smoothie mit Feldsalat und Früchten, Leichter Kirsch-Bananen Smoothie, Kaffee-Smoothie mit Banane 7. Süße Versuchungen Limetten-Marmorkuchen, L Augen, Schoko-Pfannkuchen mit Himbeerquark, Apfel-Topfengolatschen, Milchreis, Beeren-Tiramisu Torte, Erdbeermarmelade Erdbeer-Holunderblüten-Marmelade, Nuss Palatschinken uvm. Welcher Bonus Sie im Buch erwartet? Sie erhalten einen kost Sonderreport, mit 7 besten Tricks, die ihnen zeigen wie Sie SCHLAU und PREISWERT kochen OHNE dabei auf die Qualität zu verzichten! Ihre kostenlose Abkürzung zum Profi-Koch Tricks...! 213 Seiten Content-pur, 145 authentische Rezepte, kein bla k Smoothies zum Abnehmen Das Rezeptbuch für die 150 besten und leckersten Smoothies Rezepte zum Abnehmen, Entschlack Entgiften Sie suchen nach einem praktischen Rezeptbuch, das Ihnen die einfachsten und gesündesten Rezepte für leckere S anschaulich zeigt? Sie möchten entspannt abnehmen und spielerisch Ihrer Traumfigur näher kommen? Mit diesem Rezeptbu können Sie jetzt sofort leckere Smoothies zubereiten und genießen! (Inkl. Nährwertangaben) In diesem Buch finden Sie über leckersten Smoothie Rezepte, die Ihnen dabei helfen, schnell und entspannt abzunehmen. Smoothies sind ein großartiges Mi Sie stressfrei abnehmen und fit werden wollen. Smoothies sind wahre Vitaminbomben und Fatburner, wenn man sie richtig Sie sind vor allem wegen ihrem kalorienarmen und ballaststoffreichen Gehalt ein hervorragendes Mittel zum Abnehmen. Mit Smoothies können Sie bis zu 2 Kilogramm pro Woche abnehmen - und das kinderleicht! Dieses Buch richtet sich an alle, die leckere Drinks zubereiten, entspannt abnehmen möchten, ohne jedes Mal Kalorien zählen zu müssen, mit Energie in den Tag sich dabei zugleich gesund ernähren möchten, und die nach abwechslungsreichen und einfachen Rezepten zum selber Mixer Genießen suchen. Sie finden hier die besten und leckersten Rezepte, die jeder Anfänger leicht zusammenmischen kann, aber eb Fitness-Profis interessant sind. Sie erhalten in diesem Buch 150 leckere und einfache Smoothie Rezepte wie grüne Smoothie

Powerdrinks oder erfrischende Mischungen. Des Weiteren bekommen Sie wertvolles Hintergrundwissen, warum Smoothies sind und ebenso praktische Tipps, wie es Ihnen gelingt, den perfekten Smoothies zu mixen. Und das alles in einem handlichen Rezeptbuch zusammengefasst. In diesem Rezeptbuch erhalten Sie unter anderem... eine praktische Einführung in die Geschichte Smoothies, die 150 besten Smoothie-Rezepte für alle möglichen Variationen. Ob es sich dabei nun um fruchtige Shakes, saftige Süßgetränke, nahrhafte Vitaminbomben oder vegane Dessertdrinks handelt, hilfreiche Tipps und Tricks für ein sicheres und erfolgreiches Mixerlebnis mit einem Smoothie-Mixer, sowie Nährwertangaben zu den einzelnen Getränken. Das Smoothie Rezeptbuch beinhaltet alle Rezepte, die Sie brauchen, um die besten, vitaminreichsten und gesündesten Smoothies zu zaubern. Damit auch Ihre Ernährung Gutes tun und spielerisch leicht fit werden! Aus dem Buch ein paar Beispiele für schmackhafte Getränke: Kiwi Smoothie, Maracuja-Papaya-Koriander Smoothie, Kokos-Ananas-Mangoblätter Smoothie, Grapefruit Smoothie, Chia Samen Avocado Smoothie, ... Nur damit Sie schonmal einen Vorgeschmack bekommen Mit dem 150 Smoothie Rezepte-Buch erhalten Sie eine vielseitigen und hervorragenden Klassiker für das Zubereiten von überaus gehaltreichen Smoothies. Die hier genannten Rezepte das beschriebene Wissen werden Ihnen dabei dienen, leckere Smoothies zu zaubern und auch Ihre Liebsten mit außergewöhnlichen Kreationen zu beeindrucken! Das Smoothie Rezepte Buch ist geeignet für eine Vegane und Vegetarische Ernährung, Intervall 5:2 Diät und Low-Carb-Diät, und natürlich wenn man fett am Bauch verbrennen möchte!

Eine große Sammlung köstlicher Rezepte, die alle schnell und einfach in Ihrem Ninja Blender zubereitet werden können! Viele Menschen sind begeistert, wenn sie zum ersten Mal einen Ninja Blender kaufen, wissen aber nicht wirklich, was sie damit machen sollen, außer Smoothies zu machen. Obwohl der Ninja Blender ideal für die Herstellung von Smoothies ist, kann er auch für viele andere Dinge verwendet werden. Ein Ninja Blender ist viel mehr als nur ein Mixer. In der Tat kann er eine Vielzahl von Geräten ersetzen, darunter eine Küchenmaschine, einen Entsafter, einen Fleischwolf und eine Eismaschine. Sie können ihn für eine Vielzahl von Zwecken verwenden, z. B. zum Mixen, Hacken, Pürieren und Zerkleinern, um alles von Dips und Aufstrichen über Nussbutter und Milchshakes bis hin zu Suppen, Smoothies, Sorbets und vielem mehr herzustellen. Mit Ihrem Ninja Blender und den Rezepten in diesem Buch werden Sie inspiriert, gesunde und köstliche Mahlzeiten einfacher zu kreieren, als Sie es je für möglich gehalten haben. Smoothie Rezepte Buch - 150 Smoothie Rezepte zum Abnehmen, Entgiften und für mehr Power im Alltag | Schnelle & günstige Rezepte für grüne Smoothies, Früchte-Smoothies, Diät- und Protein-Smoothies! - Inklusive Nährwertangaben

Power Mixer

Almased-Smoothies

Einfache und leckere Rezepte für Ninja Foodi Cold & Hot Blender mit Smoothies, Saucen, Suppen, Infundiertes Wasser, Nachspeisen
(Mixer Rezepte Buch)

Schnell gemixt

Quinoa Rezepte

Smoothie Rezepte: Die Ultimativen Smoothie Rezepte Für Den Täglichen Vitaminkick