

(Mobile library) 27 einfache Rezepte für Natürliche Säfte: Vegetarische und vegane Säfte (Säfte und Smoothies)

27 einfache Rezepte für Natürliche Säfte: Vegetarische und vegane Säfte (Säfte und Smoothies)

Von Leonardo Manzo, Karina Di Geronimo
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



Produktinformation -Verkaufsrank: #472344 in BcherVerffentlicht am: 2013-08-12Abmessungen: 8.50 x .19b x 8.50l, .35 Pfund Einband: Taschenbuch80 Seiten | File size: 19.Mb

Von Leonardo Manzo, Karina Di Geronimo : 27 einfache Rezepte für Natürliche Säfte: Vegetarische und vegane Säfte (Säfte und Smoothies) before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised 27 einfache Rezepte für Natürliche Säfte: Vegetarische und vegane Säfte (Säfte und Smoothies):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen12 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach, natürlich, gesund! Von KaWo Katharina di Geronimo und Leonardo Manza bieten aus ihrer Reihe "27 einfache Rezepte" diesmal schmackhafte Säfte, die unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Die in der Beschreibung aufgeführten Rezepte bestehen nicht einfach nur aus Zutaten und Zubereitung, sondern sie beschreiben auch, welche Eigenschaften die zusammengestellten Säfte haben und wie sie sich auf unser Wohlbefinden auswirken. Als Beispiel dient der Ursprungssaft mit Ananas, Sellerie und Zitrone: Zitat: "...Die Ananas schlen und in Stücke schneiden, die Zitrone vierteln, den Sellerie waschen und in kleine Streifen schneiden. Ananas, Zitrone und Sellerie mixen. In Gläsern mit Eis servieren. Mit Pfefferminzblättern dekorieren. EIGENSCHAFTEN KREISLAUFSYSTEM: Dieser Saft wird empfohlen, um den Blutkreislauf zu fördern, da die Ananas Bromelain enthält (drei Enzyme kombiniert: Bromelie, Extranase und Ananase). Ananas-Saft verflüssigt das Blut, regelt den Blutdruck und hilft allgemein, Thrombosen, Herzinfarkt und Bluthochdruck vorzubeugen. SUBERUNG UND REINIGUNG: Ananas besitzt harntreibende Eigenschaften. Sie verhindert Flüssigkeitsretention und hilft daher im Kampf gegen Gicht, Arthritis, Harnsäure und alle

Arten von Zuständen, die mit Wasserretention im Zusammenhang stehen. Sellerie hilft, Giftstoffe zu eliminieren. SCHMERZ: Dieser Saft ist eines der besten natürlichen Mittel gegen Entzündungen und wird oft bei Elitesportlern verwendet, um Tendinitis und alle Arten von Entzündung zu vermeiden. VERDAUUNGSSYSTEM: Das Bromelin, das in der Ananas enthalten ist, hilft auch bei der Verdauung der Proteine, die wir zu uns nehmen. Ananas wird häufig verwendet, um unerwünschte Parasiten und Bakterien aus unserem Verdauungssystem zu entfernen." Alle Rezepte sind mit schönen Bildern versehen, der Aufbau und die Darstellung der Rezepte sind einwandfrei, die Zubereitung der Säfte einfach und sehr leicht nachvollziehbar beschrieben. Die Zutaten sind nicht ausgefallen und allesamt problemlos im nächsten Lebensmittelgeschäft/Discounter zu kaufen. Vom Inhaltsverzeichnis gelangt man direkt zu den gewünschten Rezepten. Insgesamt wieder ein sehr gelungenes Kochbuch aus der Reihe und wirklich empfehlenswert! 10 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Obst-Gemüse Säfte mit gesundheitlichem Nutzen, informativ Von Nina Dieses sehr schön gestaltete Ebook bietet auf 80 Seiten insgesamt 27 Rezepte für naturbelassene Säfte und Smoothies mit klingenden Namen wie "Regenbogen", "Totale Energie" oder "Morgendämmerung". Außerdem gibt's Ratschläge rund um die Saftzubereitung. Die einzelnen Saftkreationen kommen mit einer überschaubaren Anzahl von Zutaten aus. Zusätzlich zu optisch ansprechender Gestaltung enthält jede Rezept fundierte Erläuterungen zum gesundheitlichen Nutzen der Inhaltsstoffe des jeweiligen Saft. Man lernt einiges über die verwendeten Frucht- und Gemüsesorten im Hinblick auf unsere Gesundheit und kann dieses Wissen auch abseits von Säften und Smoothies im Alltag verwenden. Je nach Rezept erhält man 1 - 2 Gläser, Nährwertangaben werden nicht geboten. Besonders hübsch: Das Ebook ist durchgehend mit sehr gelungenen Fotos bebildert, die Lust auf's Ausprobieren machen. Insgesamt eine - auch geschmacklich - sehr gelungene, informative Zusammenstellung. Eine gute Wahl für alle, die sich für den gesundheitlichen Nutzen von Smoothies und Säften interessieren und den hohen Fruchtanteil in den Rezepten mögen. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Anregungen Von - Kunde Ich habe mir das Buch auf meinen Kindle geladen, weil es günstig war und ich mir dachte: "Ach, da schaust Du doch mal rein". Bin echt total begeistert davon. Es sind sehr gute Saftkombinationen drin und auch eine gute Beschreibung, für was die Säfte gut sind, welche Entgiftungseigenschaften sie haben oder auch, welche Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind. Wirklich zu empfehlen, wenn man sich gerne selber Säfte macht.

Kurzbeschreibung Europas größte Ernährungswissenschaftler sind sich einig über eine Aussage: Sie müssen fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag zu sich nehmen. Dies ist viel einfacher, schneller und effektiver, wenn man es mit Säften tut. Darüber hinaus reinigen, heilen, beleben und verjüngen Säfte unseren Körper. Säfte der verschiedensten Geschmacksrichtungen und Farben. Säfte, die Leben geben. Zum Wohl! INHALTSVERZEICHNIS URSPRUNG / SAFT AUS ANANAS, SELLERIE UND ZITRONE APFELSINEN-SCHUTZSCHILD / SAFT AUS APFELSINEN, PREISELBEEREN UND MANGO EXTERMINATOR / ERFRISCHUNGSGETRÄNK AUS PAMPELMUSE UND PAPAYA ORIENTALISCHE MASSAGE / APFELSINENSAFT MIT BIRNE UND APFEL REGENBOGEN / SAFT AUS ROTEN BETEN, PFELN UND KAROTTEN EIN ROT, DAS LEBEN SPENDET / SAFT AUS ROTEN BEETEN, KAROTTEN UND BROCCOLI FREIE FAHRT / SAFT AUS WASSERMELONE MANGO UND ERDBEEREN PHNIX / SAFT AUS SELLERIE UND PAPRIKA TOTALE ENERGIE / SAFT AUS KAROTTEN, APFEL UND INGWER MORGENDÄMMERUNG / SAFT AUS APFELSINEN, KAROTTEN UND SSSKARTOFFELN LEBENSVERSICHERUNG / SAFT AUS BROCCOLI, KAROTTEN UND ROTEN BETEN NULL KALORIEN / SAFT AUS TOMATEN, SELLERIE UND PETERSILIE DRAKULA / SAFT AUS WASSERMELONE UND GRANATPFELN KIWI-GRÜN / SAFT AUS KIWI, ZITRONE, TRAUBEN UND SELLERIE LECKERE SPA / SAFT AUS GURKEN, ZITRONEN UND PAMPELMUSEN HERDWÄRME / SAFT AUS FEIGEN, PAMPELMUSE UND APFELSINE NATURLICHE SÄSSE / SAFT AUS APFELSINEN, ERDBEEREN UND BANANEN EINE WÄBE DER GESUNDHEIT / SAFT AUS APFELSINEN, BANANE UND JOGHURT CHIRURG / SAFT AUS ZUCKERMELONE UND ZITRONE EWIGES LEBEN / KIRSCHSAFT DOPPELTES DIGESTIVUM / SAFT AUS PAMPELMUSE UND ANANAS PFLANZLICHE IMPFUNG / SAFT AUS LAUCH UND KAROTTEN ABWEHRKRÄFTE IM HERBST / SAFT AUS APFELSINEN UND ERDBEEREN TAGTÄGLICHE GESUNDHEIT / GEMÜSESAFT SÄSSE PAPRIKA / SAFT AUS PAPRIKA UND APFELSINE HEILENDE BALLASTSTOFFE / SAFT AUS APFEL, PAPRIKA UND SPINAT WIEDERHERSTELLUNG DES ORGANISMUS / SAFT AUS SALAT, ANANAS, TRAUBEN UND SELLERIE BESONDERE MOMENTE DREI NATURLICHE REZEPTE ZUM GEMEINSAMEN GENUSS MIT FREUNDEN GRÜN UND ORANGE / COCKTAIL AUS MANDARINEN UND BASILIKUM EXOTISCHES MAZEDONIEN / FRUCHT-COCKTAIL SAN FRANCISCO / COCKTAIL AUS ZITRUSFRUCHTEN. über den Autor und weitere Mitwirkende Leonardo Manzo begann schon in sehr jungen Jahren zu kochen, durch den Einfluss seiner Eltern, von denen er zahlreiche Rezepte und leicht anzuwendende Tipps lernte. In seinem Heimatland Argentinien ist die Küche der wichtigste Ort im Haus. Zu seinen Büchern gehören klassische Rezepte aus verschiedenen Gegenden der Welt. Gegenwärtig lebt er in Almera, einer kleinen Stadt in Spanien, wo er seine Arbeit als Architekt, Schriftsteller und Designer mit seiner Leidenschaft für das

Kochen kombiniert. Seine persnliche Bibliothek finden Sie in: 27easyrecipes.com WEB-Autor: leomanzo.com