

(Read free ebook) Smoothies Power for you! (Creatissimo)

Smoothies Power for you! (Creatissimo)

Von Irina Pawassar

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #203329 in BcherVerffentlicht am: 2015-04-01Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 8.58 x .47b x 6.97l, Einband: Gebundene Ausgabe48 Seiten | File size: 48.Mb

Von Irina Pawassar : Smoothies Power for you! (Creatissimo) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Smoothies Power for you! (Creatissimo):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Frchte-Power!Von Eva Fl.Power in zehn Minuten - im Buch findet man super leckere und super schnell zubereitete Rezepte fr die verschiedensten Smoothies, farblich wirklich toll gestaltet - optisch sehr ansprechend gemacht! Die Rezepte

werden optisch schn dargestellt, auerdem kurz daneben noch schriftlich "erklrt" (neben den abgebildeten Feigen steht eben noch, dass man 3-4 frische Feigen bentigt) - einen endlos langen Text sucht man im Buch bei den Rezepten vergeblich. Zu Beginn erhlt man im Buch erst mal eine kurze Einweisung, es werden die Grundlagen erklrt, eben dass "durch den regelmigen Verzehr vor allem von grnen Smoothies oft eine Art 'Aufwachen' geschieht - man wird klarer und die Geschmacksnerven werden sensibler." Folglich kann man sich knftig wohl auch Zucker und Salz sparen - nicht gnzlich, aber dennoch verwendet man dann wohl weniger. Die im Buch angegebenen Rezepte sind soweit alle vegan, wenn man aber nicht auf tierische Produkte verzichten mchte, kann man auch Kuhmilch oder Joghurt verwenden. Die Autorin empfiehlt die Verwendung von saisonalem und regionalem Obst und Gemse, was ich richtig toll finde - denn das ist auch grtenteils meine Philosophie beim Einkaufen. Klar darf es auch mal eine exotische Ananas sein, wenn aber Erdbeer-Zeit ist (und ich meine nicht die spanischen!), dann kaufe ich lieber die heimischen Erdbeeren, den leckeren Rhabarber und den ersten Salat aus der Region als pfel aus Chile. Weiter gehts mit ein klein wenig "Lebensmittelkunde" - bzw. Herstellungstipps: Man kann hier smtliches Gemse, Obst und Kruter verwenden, an Flssigkeit durchaus Quellwasser (ok: Leitungswasser...) hinzugeben, aber natrlich auch mal Kokoswasser oder eben Mandel- oder Reismilch als Alternative probieren. Statt Zucker verwendet man hier gerne Honig, Ahornsirup oder Stevia, auerdem kann man verschiedene Gewrze (Kardamom, Vanille, Zimt, ...) mit in einen Smoothie hinein geben um einen weiteren Geschmackskick zu erlangen. Ebenso kann man mit Nssen noch gut weitere Energie in den Smoothie packen. Die sogenannten "Superfoods" wie z.B. Chia-Samen, Ingwer und Maca-Pulver werden auch noch einmal kurz vorgestellt - hinsichtlich ihrer Wirkweise. Nun gehts dann auch direkt los mit den Rezepten, die optisch wirklich toll gestaltet sind - und so lustige Namen wie "Peter Silie", "Mango to Tango", "King Louie" oder auch "Goldmilch" heien. Man findet dann die einzelnen Zutaten abgebildet, auerdem den fertigen Smoothie. Eine Reihenfolge, was zuerst in den Mixer muss, ist hier nicht vorgegeben, mein Stand ist jedoch, dass man zuerst z.B. Bltter (Salat, Spinat, Kruter) hinein gibt, das ganze ggf. schon mal kurz mixen lsst und dann die anderen Zutaten (Sellerie, Gurke, Apfel, Brokkoli, Ananas, Ingwer, Flssigkeit, etc.) hinzu gibt. (Ich htte mir hier gewnscht, dass man vorne bei den Grundlagen auch einfach kurz ein Wort dazu verliert...) Fr die Menge Wasser, die hinzugegeben werden soll, findet man jeweils eine kleine Abbildung, hier steht die Menge auch dabei. Die meisten Zutaten sind recht gelufig und meiner Ansicht nach auch gut zu besorgen, je nach Jahreszeit natrlich, aber das ist ja auch eine Vorgabe des Buches. Selbst Chia-Samen bekommt man inzwischen ganz gut, zumindest ist das meine Erfahrung. Kokoswasser und Macadamia-Milch habe ich bislang noch nirgends besorgt, aber das ist ja auch nicht unbedingt ntig. Kakao-Nibs waren mir bislang auch noch neu, habe ich dafr nun auch noch nicht besorgt... Mir gefllt das Buch schon ziemlich gut, ich finde allein die optische Gestaltung wirklich wuuuunderbar und sehr ansprechend. Wie alles so schn abgebildet ist macht das schon Lust darauf, unbedingt etwas ausprobieren zu wollen. Auch die zusammengestellten Rezepte finde ich sehr ansprechend, die meisten Zutaten kann ich leicht besorgen oder habe ich oftmals sowieso zuhause (gerade sowas wie Ingwer, gelegentlich einen frischen Orangensaft, Bananen und pfel sowieso). Bei mancher Zutat bin ich generell einfach etwas skeptisch und habe mich noch nicht heran getraut - roher Brokkoli oder Grnkohl... :-O (gut, gerade ist auch nicht die Zeit fr Grnkohl...) Andere Mischungen haben mir erstaunlicherweise wirklich super gut geschmeckt, auch wenn man z.B. Salat mit hinein gibt, dann schmeckt das um Welten besser, als man das vielleicht vermuten mag! Man muss es einfach ausprobieren!!! Mir hat dieses Buch wirklich gut gefallen, es hat mir tolle Ideen und Anregungen gebracht, die man nur mal eben umsetzen muss... und klar, schnell gemacht ist so ein Smoothie auf alle Flle, dem kann ich nur zustimmen. Ob man sich nun allerdings ein Buch fr Smoothies unbedingt kaufen muss, wei ich nicht, denn gerade im Internet gibt es zahlreiche Koch-Blogs, Seiten mit verschiedensten Rezepten etc. - von daher kann man sich da natrlich auch inspirieren lassen... Was ich ein wenig schade finde, ist die fehlende Information zur genauen Herstellung - eine kurze Info wre schn (z.B. Blattgemse zuerst, anschlieend erst di restlichen Zutaten samt Flssigkeit) - ich habe das Buch mehrmals auf solch eine Info hin "durch sucht"... leider nichts gefunden. Schade - htte man da nicht den einen Satz mit unterbringen knnen? :-o Entsprechend ziehe ich hier gesamt einen Stern fr die "Notwendigkeit" dieses Buches sowie die fehlende Herstell-Info ab. Schn gemacht ist es auf alle Flle, da gibt es keine Frage! Ob es einem die 9,99 Euro allerdings wert ist, muss jeder fr sich selbst entscheiden. Fr mich war es eine tolle Inspirationsquelle und ich werde definitiv weiterhin die verschiedensten Mischungen ausprobieren. Das Buch erhlt von mir 4 von 5 Sternen sowie eine Empfehlung. 10 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbar beschrieben und liebevoll bebildert! Von Beate Endlich einmal ein Smoothie-Rezeptbuch, dass sich kurz und knackig mit den wesentlichen Tipps und Rezepten rund um ausgewhlte Smoothies aus Zutaten, die man ohne groen Aufwand besorgen kann! Praktische Tipps, liebevoll bebilderte Rezepte und ein super Preis! Absolute Kaufempfehlung!!! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lecker!!!! Von Stefan Nie mehr mchte ich Smoothies in meinem Leben missen und mit diesem Buch habe ich gestartet und fast alle schmecken mir super. Ausnahme sind die grnen (Gemse) Smoothies. Aber das ist sicher geschmackssache. Es sind wirklich einfache Smoothies und leicht zum herstellen!

Kurzbeschreibung Smoothies sind gesund und lecker, und vor allem: im Handumdrehen zubereitet! Egal ob grüne Smoothies, die mit ihrem hohen Chlorophyll-Anteil wahre Detox-Wunder sind, oder cremige Frucht-Smoothies als Vitamine to go, diese Shakes sind der ideale Einstieg in eine gesunde Ernährung. Frühstücksmuffel finden in ihnen den perfekten, schnell zubereiteten Muntermacher, im Büro retten sie vor dem Mittagstief, und als Vorspeise am Abend sorgen sie für angenehme Trüme. Mit den Rezepten der Raw Food-Expertin Irina Pawassar und dem Know how von Superdanke.com können Sie jeden Tag aufs Neue entdecken, wie viel Energie in den Power-Drinks steckt Power for you! über den Autor und weitere Mitwirkende Irina Pawassar bereitet seit vielen Jahren Smoothies für Familie, Freunde und Kollegen zu, hat zusätzlich eine Ausbildung zum Raw Food Chef (Vitalkost-koch) in den USA absolviert und auf etlichen Seminaren in Irland Vitalkost ge-unköcht. Sie hat schon viele mit ihrer Begeisterung für einfache, aber super-gesunde Ernährung angesteckt. Als Chefkoch im Restaurant Gratitude in München hat sie viele farbenfrohe Smoothies kreiert und dabei immer wieder das wichtige Chlorophyll mit eingebracht. Eine Grippe hatte sie seit sechs Jahren nicht mehr.