

Barbara Rias-Bucher

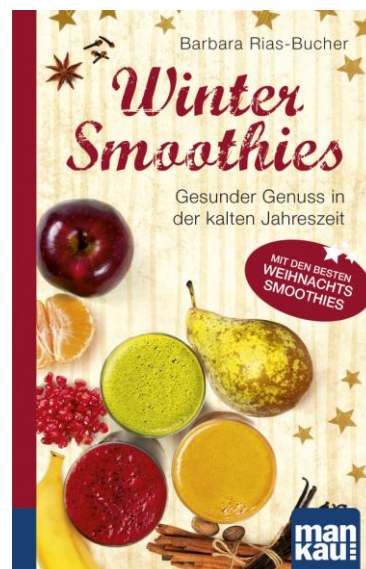
# Winter-Smoothies

## Gesunder Genuss in der kalten Jahreszeit

Mit den besten Weihnachts-Smoothies

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Aufl. Okt. 2014  
Klappenbroschur, durchgehend farbig, 127 S.  
11,5 x 16,5 cm, WG 1 461  
7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-181-5



### Zum Kompakt-Ratgeber:

Smoothies im Winter? Perfekt! Denn gerade in der kalten Jahreszeit, wenn wir ständig dem Wechsel von ungemütlicher Kälte und beheizter Raumwärme ausgesetzt sind, sind Smoothies die idealen Helfer für unser Immunsystem: Mit jeder Menge an Vitaminen, Vital- und Ballaststoffen und viel Flüssigkeit bieten die schmackhaften Drinks fast alles, was unser Organismus im Winter täglich braucht.

So kommen wir gesund und vital durch den Winter – und das ohne viel Aufwand, denn die Rezepte sind schnell und einfach umgesetzt: Die Früchte und Gemüsesorten, Nüsse und Kräuter kommen gewaschen oder geschält in den Mixer und behalten auf diesem schonenden Zubereitungsweg ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Kombiniert mit Tee, Säften, Milch und Joghurt oder einfach Wasser lassen sich die feinen Mixgetränke vielseitig einsetzen: als kleiner Snack zwischendurch, als Nachtisch, als Aperitif oder einfach als gesunder Begleiter zu den Mahlzeiten.

Fruchtig-frische und wärmend-sämige Winter-Smoothies, kreierte mit viel Raffinesse, bringen Sie und Ihre Lieben gut durch den langen Winter und versüßen Ihnen mit köstlichen Weihnachts-Varianten die feierlichste Zeit des Jahres.

- Wärmende Smoothies – an kalten Tagen ein echtes Muss!
- Weihnachts-Smoothies – passend zur festlichen Jahreszeit
- Vegane Smoothies – die gesunde Alternative
- Vitaminreiche Smoothies – für neue Kraft und Energie

### Zur Autorin:

Dr. Barbara Rias-Bucher arbeitete nach ihrer Promotion zunächst als leitende Redakteurin im Bereich Ratgeberbücher und als Chefredakteurin einer Zeitschrift, seit 1980 ist sie Autorin u. a. zahlreicher Kochbücher. Ihr Fachgebiet ist die vollwertige und vegetarische Ernährung; auf dem eigenen Hof beschäftigt sie sich mit ökologischem Pflanzenbau, nachhaltigem Wirtschaften und Selbstversorgung. Von ihr im Mankau Verlag bereits erschienen ist der Kompakt-Ratgeber „Smoothies für Körper, Geist und Seele“.

Mankau Verlag GmbH • Postfach 13 22 • D-82413 Murnau a. Staffelsee  
Tel. ++49 (0) 88 41 / 62 77 69-0 • Fax -6  
E-Post: kontakt@mankau-verlag.de • Netz: www.mankau-verlag.de