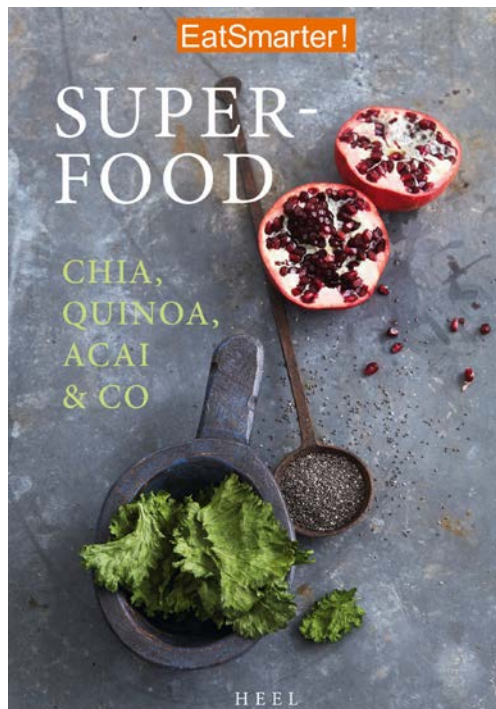


EatSmarter!

Superfood – Chia, Quinoa, Acai & Co.

Sie sind in aller Munde, stehen für gesunde Ernährung par excellence, ihre Fans sind begeistert und überzeugt von ihrer Wirkung auf unsere Gesundheit – Superfoods. Sie haben unsere Küchen im Sturm erobert und gehören häufig zum festen Bestandteil unseres Speiseplans. In diesem Buch werden die Fähigkeiten heimischer Superfoods wie Powerbeeren, Samen, Körner und Früchte erläutert und das Wissen um die Wirkung von Chia, Goji, Avocado, Kiwi, Grünkohl & Co. in wunderbar vielfältigen Rezepten umgesetzt: Rote-Beete-Nudeln mit Chia-Topping, Süßkartoffel-Cashew-Salat, Sorbet aus Acaibeeren oder Granatapfel-Orangen-Smoothie – die kleinen Energiebündel sind ebenso vielseitig verwendbar wie gesund und lecker.

Alle Rezepte dieser neuen Kochbuchreihe sind von den Redakteuren der bekannten Zeitschrift EatSmarter! nach neuesten Erkenntnissen der modernen Ernährungswissenschaft zusammengestellt und dank Step-by-Step-Anleitungen einfach nachvollziehbar.



In Zusammenarbeit mit EatSmarter! - dem Magazin für gesunde Ernährung. Noch nie war gesund und lecker kochen so einfach.

Bibliografie:

EatSmarter: Superfood – Chia, Quinoa, Acai & Co. 96 Seiten, zahlreiche Farbfotos, gebunden, 170 x 240 mm, ISBN 978-3-95843-369-4, €(D): 14,99