



## Der frische Kick für Körper und Seele

(Mynewsdesk) Der neue Kompakt-Ratgeber "Smoothies für Körper, Geist und Seele" von der bekannten Kochbuchautorin und Ernährungsexpertin Dr. Barbara Rias-Bucher widmet sich den sanften Powerdrinks, die so beliebt wie gesund sind. Schnell gemixt und schmackhaft, enthalten sie in leicht verdaulicher Form alles, was Körper, Geist und Seele für ihr Wohlbefinden benötigen. Eine Palette an Farben, Düften und Aromen! Ihre Konsistenz erinnert an Babynahrung, und genauso funktionieren sie: Sie sind süß, sie sind weich und sie sind gesund. Der neueste Nahrungsmitteltrend aus den USA hat es buchstäblich in sich: Vitamine, Ballaststoffe und Mineralien. Der sämige Drink, dessen Farbe das Auge erfreut, dessen frischer Duft in die Nase steigt und dem Gaumen durch eine ganze Palette von Aromen schmeichelt, hat dem frisch gepressten Saft den Rang als Wellnessdrink abgelassen. Grund dafür ist die wissenschaftlich belegte Tatsache, dass püriertes Obst und Gemüse dem Körper weit besser bekommen als frisch gepresstes. Nahrung für Seele und Geist! Schon der Name ist Programm? "Smoothie" klingt sehr viel angenehmer als "Ganzfruchtgetränk", obwohl es ja genau das ist: ein Püree aus ganzen Früchten, das sich durch Zugabe von Flüssigkeit bequem trinken lässt. Dabei ist der Powerdrink überaus vielseitig und lässt sich im Handumdrehen in eine leckere Mahlzeit verwandeln. Für einen guten Smoothie eignet sich so ziemlich alles, was Pflanze ist? Obst, die meisten Gemüsesorten, viele Gewürze und alle Kräuter. Kombiniert mit Milchprodukten wird's gesund, ein paar Flocken, Kekse oder Nüsse machen den Smoothie zum Imbiss, und mit Eiscreme hat man gleich ein Dessert im Glas. Noch interessanter wird es, wenn man die Leistungsbilanz der süßen Gaumenschmeichler betrachtet. Vitamine, Mineralien und Bioaktivstoffe werden in fein zerkleinerter Form am besten verwertet, sodass die frisch gemixten Drinks allen Nahrungsergänzungsmitteln in Form von Tabletten, Pulvern & Co. weit überlegen sind. Außerdem sorgen sie für eine ausgewogene Flüssigkeitsbilanz, weil man für die richtige Konsistenz noch Wasser, Saft oder Tee zugibt. Ganz leicht kann man mit ihnen den Tagesbedarf an Gemüse und Obst decken, der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen wird. Gesundheit für jeden Geschmack! Barbara Rias-Bucher hat insgesamt 51 ihrer Lieblingsrezepte in diesem Kompakt-Ratgeber zusammengestellt. Quer durch den Garten und passend für jede Geschmacksrichtung und Lebenslage. Da finden sich Smoothies für die innere Balance, leicht verdauliche Energiespender, zur Entgiftung oder zum Abnehmen. Darüber hinaus gibt es hilfreiche Tipps für die Zubereitung, interessante Kombinationen wertvoller Inhaltsstoffe und vor allem allerlei Wissenswertes rund um die bunten Muntermacher. So wird es ganz einfach, lecker und gesund zu genießen. Buch-Tipp: Barbara Rias-Bucher: Smoothies für Körper, Geist und Seele. - Feine Drinks aus dem Mixer- Genuss von schlank bis nahrhaft- 51 Rezepte, dazu Tipps und Tricks Kompakt-Ratgeber, 1. Auflage Januar 2014, Klappenbroschur, 10,5 x 16 cm, durchgehend farbig, 95 Seiten, 7,95 Euro (D) / 8,20 Euro (A), ISBN 978-3-86374-164-8. Link-Empfehlungen: Mehr zum Kompakt-Ratgeber "Smoothies für Körper, Geist und Seele" Zur Leseprobe im PDF-Format Mehr über Barbara Rias-Bucher Zum Internetforum mit Barbara Rias-Bucher Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/gug3u5>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/essen-trinken/der-frische-kick-fuer-koerper-und-seele-80038>

### Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach  
Reschstraße 2  
82418 Murnau

[kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de)

### Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach  
Reschstraße 2  
82418 Murnau

[shortpr.com/gug3u5](http://shortpr.com/gug3u5)  
[kontakt@mankau-verlag.de](mailto:kontakt@mankau-verlag.de)

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.