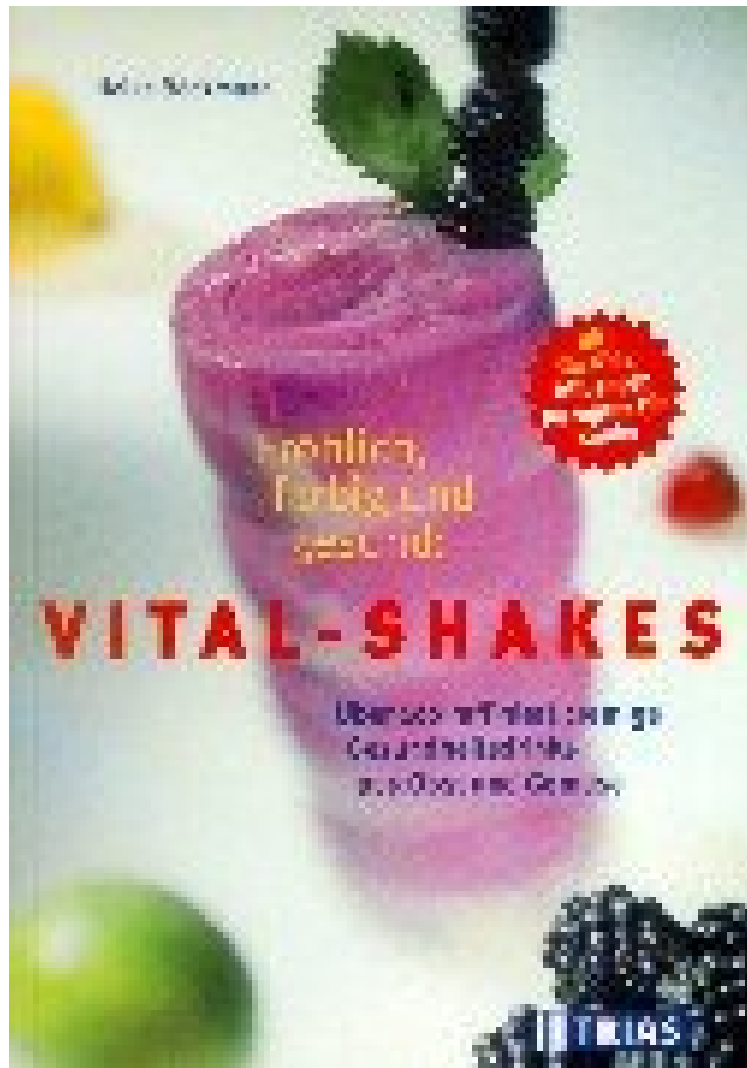


[Ebook pdf] Frhlich, farbig und gesund: Vital-Shakes: ber 100 raffiniert cremige Gesundheitsdrinks aus Obst und Gemse Hits fr Kids: Mit super Rezepten fr Kinder

Frhlich, farbig und gesund: Vital-Shakes: ber 100 raffiniert cremige Gesundheitsdrinks aus Obst und Gemse Hits fr Kids: Mit super Rezepten fr Kinder

Von Heike Bckmann

*ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #1164690 in BcherVerffentlicht am: 1999Einband: Taschenbuch128
Seiten | File size: 21.Mb

Von Heike Bckmann : Frhlich, farbig und gesund: Vital-Shakes: ber 100 raffiniert cremige Gesundheitsdrinks aus Obst und Gemse Hits fr Kids: Mit super Rezepten fr Kinder before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Frhlich, farbig und gesund: Vital-Shakes: ber 100 raffiniert cremige Gesundheitsdrinks aus Obst und Gemse Hits fr Kids: Mit super Rezepten fr Kinder:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
37 von 37 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Gesund und lecker
Von Ein Kunde
Das Buch enthält über 100 "Smoothie"-Rezepte, die aus (meist) frischem Obst oder Gemüse und Milchprodukten bestehen. Sie sind rundherum gesund, sehr lecker und schön bunt, also auch was für Kinder und Gäste. Das Buch ist in 8 Rubriken unterteilt, die jeweils eine Erläuterungsseite enthalten. Diese Rubriken beinhalten z.B. Drinks für Sportler, für das Immunsystem, für Herz und Kreislauf, für geistige Leistungsfähigkeit etc. Die Rezepte für Kinder sind nochmal gesondert gekennzeichnet. Die Zutaten sind leicht zu beschaffen, man braucht nur noch einen Mixer und los geht's. Vom Inhalt her hätte das Buch 5 Sterne verdient, wegen des Preises gibt es nur 4.22
von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesundheit kann man trinken
Von Ein Kunde
Ich bin sehr begeistert von diesem Buch und nutze es bereits über ein Jahr. Diese Shakes sind meine tägliche Dosis Vitamine, da ich wenig Obst esse, aber sehr viel trinke. Leckere Kombinationen von Süßstoffen, Früchten und Milchprodukten. Teilweise auch nicht ganz alltägliche Zusammenstellungen, aber sie wirken. Zum Teil mache ich mir von den Shakes etwas mehr und nutze sie als Abendessen.
5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.
Zwei kleine Mankos
Von Nera K.
Im allgemeinen ist dieses Buch sehr schön. Es ist in übersichtliche Rubriken eingeteilt, enthält viele Bilder und informiert sehr genau über Inhalt und Wirkung der einzelnen Drinks. Was jedoch dem ganzen einen Dämpfer verpasst ist die Tatsache, dass es keine genauen Kalorienangaben enthält. Natürlich sind die Drinks sehr gesund (allein schon wegen der vielen Vitamine), aber gerade Menschen, die auf eine gesunde Ernährung achten (oder im Rahmen einer Diät damit anfangen wollen) werden an dieser Stelle enttäuscht. Außerdem sprengt der Preis etwas den Rahmen.

Produktbeschreibung
Gesunde und leckere Ideen wenn's mal schnell gehen muss.