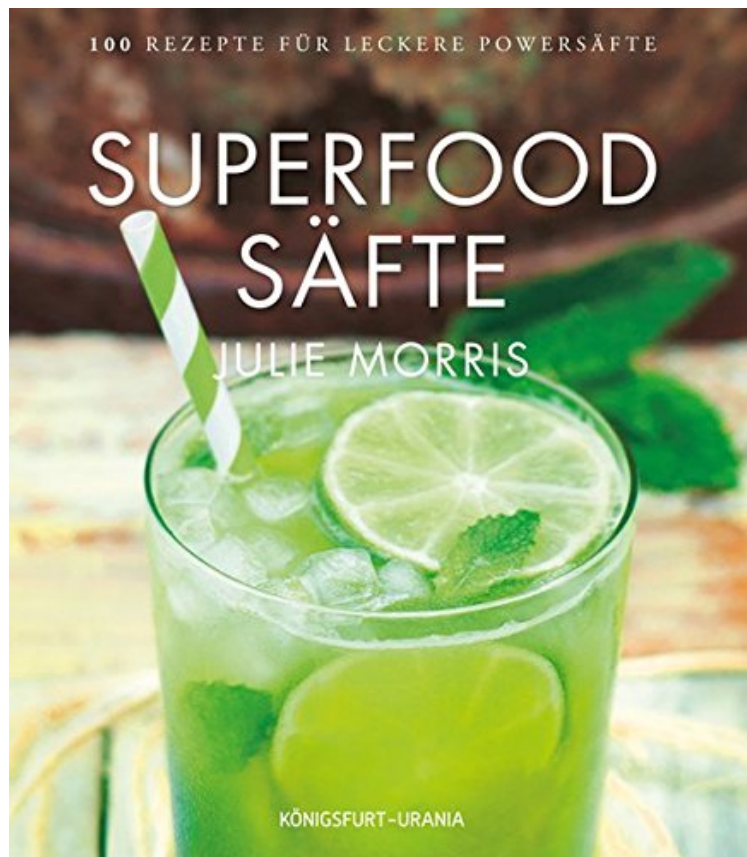


(Free read ebook) Superfood Sfte: 100 Rezepte fr leckere Powersfte (Saftkur, Saft Rezepte, nur 9,95 statt 19,99 Euro)

Superfood Sfte: 100 Rezepte fr leckere Powersfte (Saftkur, Saft Rezepte, nur 9,95 statt 19,99 Euro)

Von Julie Morris

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #15763 in BcherVerffentlicht am: 2015-03-15Abmessungen: 8.78 x .98b x 7.76l, Einband: Gebundene Ausgabe224 Seiten | File size: 33.Mb

Von Julie Morris : Superfood Sfte: 100 Rezepte fr leckere Powersfte (Saftkur, Saft Rezepte, nur 9,95 statt 19,99 Euro) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Superfood Sfte: 100 Rezepte fr leckere Powersfte (Saftkur, Saft Rezepte, nur 9,95 statt 19,99 Euro):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen10 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Warum mich dieses Buch glcklich macht!Von Kathleen BergmannCOVER / GESTALTUNGEin krftiges Buch vom Erscheinungsbild und inhaltlich natrlich auch, aber dazu gleich mehr. Das Buch ist mit allem ausgestattet, was eine hochwertig verarbeitete Ausgabe kennzeichnet: Einband, Lesebdnchen, gute Bindung und haptisch sehr angenehmes Papier. Ich mag es, wenn mich das Cover sofort anspricht und ich mir vorstellen kann, das Buch im Schrank ganz weit vorne bei meinen Lieblingsbchern stehen zu haben. Das frische, grasgrne Cover des Superfoods-Buchs ist natrlich ein Hingucker und Anwrter auf einen reprsentativen Platz in meiner Rezeptbuch-Sammlung.Die visuelle Gestaltung im Buch lsst ebenso keine Wnsche offen. Neben tollen groen Fotos besticht das moderne und schlichte Design. Ntzlich sind die Symbole ber jedem Saftrezept, die anzeigen, welcher Ziele-Kategorie der Saft zugeordnet ist. Zum Beispiel

gibt es Schönheit Anti-Aging, Kraft Ausdauer oder Detox. Je nachdem, was ich wünsche, kann ich mir entsprechend mein Saft-Programm zusammenstellen. EINFÜHRUNG Julie Morris, als Ikone der Smoothie- und Superfoodküche könnte keine bessere Ratgeberin sein, wenn es um die Zubereitung von gesunden Drinks geht. Sie öffnet die Türen ihrer Rohkostküche ohne ein Geheimnis draus zu machen. Vor allem zeigt sie alle Mittel und Wege rund um die Verwendung der Zutaten. Ob es darum geht, welche Frucht wozu am besten passt, was sie alles leistet und wie sie im Saft schmeckt oder worauf man bei der Wahl der Entsafter achten sollte, findet man zu allem ausreichend Informationen. Die Erklärungen sind klar und präzise und vor allem auch im täglichen Umgang mit der Saftmacherei leicht und praktisch umsetzbar! Ich denke, das ist das Hauptargument. Es wird also nicht lange um den heißen Brei (bzw. Saft) geredet, sondern eine fundierte Anleitung zum Herstellen von Saft geliefert. REZEPTE Genauso funktional und super-easy umsetzbar geht es in Teil 2 bei den Rezepten weiter. Ich kann schon mal direkt meine Favoriten verraten: Schoko-Minze-Noni-Softis, das zu den gefrorenen Güssen zählt und nicht einfacher herzustellen sein könnte. Der intensive Geschmack ist der Hammer und die tolle einzigartige Textur könnte aus der Molekulküche stammen! Ist aber mit stinknormalen Mitteln im Handumdrehen zubereitet! Nur noch betroffen von der Goji-Mango-Limonade, die bei unserer Grillparty mehr getrunken wurde als Eistee und Bier! Und das will was heißen! Manche Zutaten sind für Einsteiger in die Welt der selbst gebrauten Säfte etwas gewöhnungsbedürftig. Für mich war auch manches neu. Hat man aber erstmal angefangen, Lebensmittel wie Chiasamen oder Camupulver in die Herstellung zu integrieren, möchte man inhaltlich wie geschmacklich nicht mehr darauf verzichten. WIRKUNG Hier kann ich nur über meine persönliche Erfahrung mit den Superfoods sprechen. Die Zubereitung der Säfte habe ich möglichst standardisiert (und ich habe nicht viel Zeit, Ewigkeiten in der Küche zu stehen), sodass nahezu jeden Tag ein Saft auf den Tisch kommt. Ich fühle mich fitter und ausgeruhter. Mein Mann klagt weniger über Wehwehchen. Mir fällt der positive Einfluss auf meine sportliche Aktivität auf, die mir wesentlich leichter fällt als früher. Wahrscheinlich weil der Körper mit allen notwendigen Nährstoffen dank der Superfoods viel besser versorgt ist. FAZIT Ein Muss für alle, die in ihre Gesundheit investieren und dabei geschmacklich voll auf ihre Kosten kommen wollen! 14 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Julie Morris: Du kannst es einfach! Von Sarah Wagner Julie Morris hat es auch mit diesem umfangreichen Werk geschafft, mich zu begeistern. Ich habe bereits ihr Superfood Smoothie und Küche Buch. Das Saft Buch ist eine sehr gelungene Ergänzung. Besonders gut, finde ich, dass bei jedem Saft Rezept steht, welche Vorteile dieser bringt neben dem guten Geschmack natürlich :) Es gibt Säfte, die speziell auf das Reinigen und Entgiften ausgelegt sind sowie andere für schnelle Erholung Neustart, Schlankheit, Kraft Ausdauer, Schönheit usw. Neben kalten Säften für den Sommer gibt es auch warme Säfte für die kalte Jahreszeit. Das klingt erst einmal ungewöhnlich aber der heiße Schokovulkan hat mich dann doch überzeugt :) Also ich kann eine Kaufempfehlung für jeden geben, der nicht nur ein obligatorisches Saftbuch sucht, sondern eins mit großartigen Bildern und Rezepten, die durchdacht und durch die Superfoods nochmal extra gesund sind. P.S.: Da ich keinen Entsafter habe, mache ich die Säfte bisher als Smoothie (siehe Bild). Einfach durch den Mixer jagen und fertig. Auf dem Foto sieht man den "Erdbeer Rhabarber Saft" (S. 87) mit zusätzlich Hibiskus Pulver und Spinat, weil der weg musste. Schmeckt auch sehr lecker! 8 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Geniales Saftbuch für alle, die gerne mixen Von Johanna aus Kassel Durch ihre hohe Nährstoffdichte können die Superfoods unsere Gesundheit ideal unterstützen. Neben Smoothies kann man mit den Säften aus diesem Buch lecker gesund bleiben oder werden. Julie Morris, die Autorin des Buches Superfoodsäfte ist verrückt auf Superfoods und kombiniert frisches entsaftetes Obst geschickt mit gefriergetrockneten Superfoods, wie Maqui-beeren-, Mangostane- oder Algenpulver. Früchte, die man kaum frisch kaufen kann, wie beispielsweise Sandornsaft empfiehlt sie als Fertigsaft zu nehmen. Die Autorin arbeitet im Saftbuch mit einem einfachen Entsafter (unter 200 Euro) und im Smoothie-Buch mit einem Hochleistungsmixer, was man im Vorfeld wissen sollte. Daher ist das Buch gerade geeignet für Menschen, die keinen Hochleistungsmixer haben. Sie gibt aber auch wertvolle Tipps, wie man ohne Entsafter klarkommt. Wir finden Säften, die entgiften, Säfte für schnelle Erholung, Schlankheit, Kraft Ausdauer, Schönheit ... Die Autorin erklärt bei jedem Rezept, was es so besonders macht und hat dabei einen sehr sympathischen Schreibstil, der auch das Lesen zu einer Genuß macht. Zwar sind die Superfoods, wenn man sie als Pulver gefriergetrocknet kaufen will auf den ersten Blick teuer. Aber man nimmt davon nur 1 Teelöffel oder einen Esslöffel. Allein schon die Tatsache, dass ein Bio-Apfel gerne seine 50, 60 Cent kostet relativiert die Preise für Superfoods schnell und sie haben eine messbar hohe Nährstoffdichte und sind sehr lange haltbar. Für mich das beste Saftbuch das ich je gelesen habe, weil es wahre Genüsse offenbart. Einige Zutaten braucht man schon, wenn man die Rezepte 1:1 machen will, jedoch gibt es eine Liste, wie man einzelne Superfoods ersetzen kann. Und nein: Superfoods gibt es kaum im Supermarkt, man muss wohl auf das Internet zugreifen. Grünkohlblätter, 1 Zitrone, Gurke, ein Stück Honigmelone gemeinsam entsaften: ein genialer Genuß, auf den ich nie gekommen wäre. Hut ab, vor dieser experimentierfreudigen Saftspezialistin!!

Kurzbeschreibung In ihren Rezepten hat die Autorin 100 Frucht- und Gemüsesäfte kreiert, die leicht zubereitet werden können, lecker schmecken und gesund sind. Superfoods sind Nahrungsmittel, die besonders reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Vitalstoffen und Proteinen sind, also eine hohe Nährwertdichte haben. Alle für eine

ausgewogene Ernährung benötigten Inhaltsstoffe sind darin enthalten. Sie entschlacken und entgiften, geben reichlich Energie für Körper und Gehirn und sind damit wertvolle Helfer um Stress entgegenzuwirken, den Alterungsprozess aufzuhalten, Erkrankungen vorzubeugen und vernünftig abzunehmen. Julie Morris arbeitet als Küchenchefin in Los Angeles ausschließlich mit vollwertigen, veganen Nahrungsmitteln, sie organisiert Kochshows und hat bereits mehrere Bücher herausgegeben. Rezeptbeispiele für Säfte aus diesem Buch: Apfel / Kohl, Chili / Pfirsich, Birne / Spinat, Fenchel / Grapefruit, Rote Bete / Schokolade. Das Buch ist fadengeheftet, mit Schutzumschlag und Lesebändchen ausgestattet.