

(Free pdf) Grne Smoothies: Detoxen mit Rohkost

Grne Smoothies: Detoxen mit Rohkost

Von Franziska Schmid, Stephanie Katharina Mehring
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #1096626 in BcherVerffentlicht am: 2015-12-16Erscheinungsdatum: 2015-12-16Abmessungen: 9.41 x .47b x 6.14l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 24.Mb

Von Franziska Schmid, Stephanie Katharina Mehring : Grne Smoothies: Detoxen mit Rohkost before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grne Smoothies: Detoxen mit Rohkost:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nur fr hartgesottene Detox/Grne Smoothies-FansVon Beyond RedemptionMir hat das Buch aus verschiedenen Grnden nicht so gut gefallen. Zunchst finde ich den Titel "Grne Smoothies" nicht so wirklich gelungen, weil nicht nur Smoothies, sondern auch Salate und Suppen in dem Buch enthalten sind. Auerdem geht es in dem Buch um Detoxen, was erst durch den Untertitel klar wird. Dementsprechend gibt es am Anfang des Buches erst mal eine Einfhrung zum Detoxen, die mir zu esotherisch angehaucht ist. Beim Satz "Man geht davon aus, dass Wasser nicht nur verantwortlich fr Gefhle, Denkvorgnge und Bewusstsein ist, sondern selbst ber ein Bewusstsein verfgt" (S.36) wusste ich nicht, ob ich lachen oder weinen soll.Nur ca. jedes vierte Rezept ist mit Bild. Auerdem steht bei den Rezepten nie dabei, wie viel Wasser und Salzsole man nehmen soll. Die Menge des Wassers steht zwar vorne im Buch irgendwo, aber es htte ja auch nicht geschadet, wenn man es einfach zu jedem Rezept dazugeschrieben htte. Wie viel Salzsole verwendet werden soll, wird

dagegen auch vorne im Buch nicht erwähnt. Teilweise werden Zutaten verwendet, bei denen ich gar nicht wusste, wo ich die kaufen sollte. Bzw. wenn ich die aus dem eigenen Garten verwenden würde, dann gäbe es nur wenige Wochen im Jahr (Beispiel: Kapuzinerkresseblüten, Zucchini-Blüten). Es gibt zwar ein Rezeptverzeichnis und ein Register, aber Zutaten kann man nicht nachschlagen. Wenn man also noch etwas Bestimmtes im Kühlschrank liegen hat und das verarbeiten möchte, dann muss man das ganze Buch durchblättern. Da ich nur zwei Rezepte ausprobiert habe (aufgrund schwer beschaffbarer Zutaten und/oder einer Intoleranz), kann ich die Rezepte selbst nicht so gut bewerten. Der eine Smoothie war in Ordnung und den anderen konnte ich beim besten Willen nicht austrinken, so dass ich diesen auf den Kompost gekippt habe. Vielleicht gibt es Detox- oder Grüne Smoothie-Fans, die was mit dem Buch anfangen können, aber ich gehe wohl nicht zu ihnen. Zusammen mit der oben erwähnten Aufmachung des Buches sind das für mich leider nur 2 von 5 Sternen. 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leider nicht so inspirierend.

Von Simone
Dieses Buch hat mir leider nicht so viele inspirierende Rezepte geliefert, wie ich gehofft hatte. Ich bin ja generell ein großer Smoothie-Fan, aber hier hat mich leider keiner so wirklich angesprochen, dass ich sagen könnte: Den muss ich unbedingt probieren. Ein wenig mehr haben mir die Salatrezepte gefallen. Hier wird viel mit Früchten gearbeitet, was für mich sehr gut passt, aber ich kann mir auf jeden Fall vorstellen, dass andere da nicht so begeistert sind. Glücklicherweise kann man da ja auch variieren, je nach Geschmack. Die Einleitung und das Schlusswort fand ich anfangs viel zu lang geraten, aber wenn man bedenkt, dass viele ja mit Detoxen noch nicht so vertraut sind, ist das wohl eine gute und ausführliche Erklärung, was einen erwartet. Ich persönlich habe die Entgiftung nicht konsequent mitgemacht, kann mir aber schon vorstellen, dass das für Leute mit viel Zeit und Geduld eine spannende Erfahrung werden könnte. Generell gefällt mir gut, dass eben nicht nur Smoothies hier vorgestellt werden, sondern auch Suppen und Salate für Zwischendurch, und sogar kleine Naschereien! Insgesamt ist das Buch O.K., leider aber auch nicht mehr. Mein Highlight: Avocado mit Radicchio und Himbeeren 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Es geht so gut.

Von Komm mit ins Bacherwunderland
Bei diesem Buch hat mich das helle und freundliche Cover direkt angesprochen. Es wirkt so richtig einladend und macht Lust auf leckere und gesunde Smoothies. Das Buch besteht zur Hälfte aus Informationstexten und Tipps und zur anderen Hälfte aus Rezepten. Diese Aufteilung finde ich sehr gut, da ich mich so zuerst informieren konnte und dann im Anschluss viele Rezepte zum Anwenden hatte. Die Infotexte waren sehr einfach und gut verständlich geschrieben, das gefiel mir beim Lesen richtig gut. Bei dem Rezeptteil hat mir besonders gut gefallen, dass mehrere Rezepte auf einer Seite waren, sodass es eine große Vielfalt an Gerichten gab. In diesem Buch gibt es Rezepte für Smoothies, Salate und Suppen. Es ist also für jeden etwas dabei :) Ich habe natürlich auch einige Rezepte ausprobiert und war von Rezepten wie Minzige Erdbeere oder dem Birne Koriander Grün sehr begeistert. Man muss sich allerdings zunächst einmal daran gewöhnen, dass ein Großteil der Smoothies eben grün ist :) Die Kombinationen aus Feldsalat oder Spinat und Obst sind wirklich überraschend gut. Die meisten Smoothies schmecken schon fruchtig und lassen sich entweder gut trinken oder auch gut löffeln. Auch bei den Salaten gibt es einige schöne Kombinationen, die man gut abwandeln kann, sodass man auch zwischendurch seine Salate einfach ein bisschen aufpeppen kann. Es gab aber auch Dinge, die mir bei diesem Buch nicht so gut gefallen haben. Ich fand es sehr schade, dass bei den Rezepten lediglich eine Zutatenliste, aber keine Anleitung stand. So stellte sich mir ab und zu die Frage, ob gewisse Zutaten nun geschält oder ungeschält ins Gericht kamen. Außerdem fand ich es schade, dass es nicht zu jedem Rezept ein Foto gab. Diese Fotos sind nämlich eigentlich immer sehr praktisch, da ich mich oft an ihnen orientiere, ob beispielsweise die Farbe des Smoothies gut gelungen ist. Fazit: Ein schönes und informatives Buch zum Einstieg in die Detox-Thematik mit vielen tollen Smoothie-, Salat-, und Suppenrezepten!

Kurzbeschreibung
Grün entgiften und durchstarten! Egal, ob für ein paar Tage oder direkt eine ganze Woche: Detox ist Balsam für Körper und Seele. Körperlich und mental einen Gang zurückfahren, dem Körper eine Auszeit zum Entgiften gönnen und ganz nebenbei ein wenig unnötigen Ballast auf der Strecke lassen - das tut richtig gut! Und wem das klassische Fastenprogramm zu fad ist, der kann seine Detox-Woche mit diesem Buch unter das Motto "grün satt!" stellen: grüne Smoothies, grüne Suppen und Salate sind die idealen Begleiter und unterstützen Ihren Körper beim Neustart. Wie die grüne Woche der etwas anderen Art funktioniert, verraten Detox-Expertin Stephanie Mehring und Bloggerin Franziska Schmid (www.veggie-love.de). Dazu gibts tolle Rezepte, nützliche Warenkunde und alles rund um die richtige Zubereitung Ihrer grünen Leckereien. Wir wünschen viel Spaß - und guten Appetit! über den Autor und weitere Mitwirkende
Franziska Schmid ist freie Online-Publizistin, Social Media Managerin und bekannt über ihren Blog www.veggielove.de. Stephanie Katharina Mehring ist Produktentwicklerin bei der Firma "Grüne Smoothies". Beide leben in Berlin.