



Presse-Information

„Fit-Mix“ bringt Ihren Mixer auf Hochtouren

„Schnell, gesund & lecker kochen ist möglich, man muss nur wissen, wie.“

Sebastian Copien



Mixen ist das neue Kochen! In fast jeden Haushalt ist inzwischen ein Hochleistungsmixer eingezogen. Die prickelnde Nachricht: Die flotten Mixer sind wahre Küchen-Wunderwaffen und können viel mehr als Smoothies, Shakes & Co. In „**Fit-Mix**“ von **Sebastian Copien** gibt es Anregung: In über 70 Rezepten zaubert er aus Obst, Gemüse und frischen Kräutern schnelle Gerichte, die vor Vitaminen und Vitalstoffen nur so strotzen. Vegan, lecker und gesund sind die Gaumen- und Seelenschmeichler, die von der Smoothiebowl (üppige Sattmacher-Smoothies) über Suppen, Saucen und Sorbets bis hin zu raffinierten Brotaufstrichen und Desserts reichen. Hochwertige Food-Fotos machen mächtig Lust auf diese junge, frische Küche.

ZS Verlag
Sebastian Copien
Fit-Mix
Vegane Blitzrezepte aus dem Mixer
144 Seiten | Format 18,8 x 24 cm
€ [D] 15,99 | € [A] 16,40
ISBN 978-3-89883-529-9
Erscheinungstermin: 28. März 2016

- Schnell selbst gemacht
- Verblüffend neu und kreativ
- Vegan, frisch und saisonal

Weit gereister Kochprofi, Kochbuchautor, Surfer, Gemüsegärtner — **Sebastian Copien** ist der Kumpeltyp, der schon Tausende fürs einfache und bewusste Kochen begeistert hat. Weil er für seine bio-veganen Kochkurse, Seminare und kreativen veganen Mix-Rezepte bergeweise Kräuter, Obst und Gemüse braucht, baut er über 50 verschiedene Sorten mitten in München selbst an. Saisonal, regional und achtsam – denn vom Feld in den Topf in den Mund schmeckt es am besten.
www.sebastian-copien.de



© Hansi Heckmair