



Ein Fall für zwei: Smoothie oder Salat?



ZS Verlag
Tanja Dusy
Smoothie oder Salat?
144 Seiten | Format 16 x 21,5 cm
€ [D] 15,99 | € [A] 16,40
ISBN 978-3-89883-640-1
Erscheinungstermin: 12. Dezember 2016

Auf die Schnelle was Gesundes? Dann kommt hier die perfekte Lösung: **Smoothie oder Salat!** Denn nichts ist einfacher, als frisches Gemüse und Obst im Mixer in einen leckeren Powerdrink oder mit dem Küchenmesser und ein wenig Mehraufwand in einen knackigen Salat zu verwandeln. Und es kommt noch besser: Mit diesem Buch kann sich jeder ganz spontan entscheiden, ob er lieber flüssig oder mit Biss genießt – denn einmal einkaufen genügt!

Am Abend unerwartet lange aus gewesen? Dann wandert am nächsten Morgen alles in den Mixer. Morgens zu spät aus dem Bett gekommen, um fürs Frühstück zu mixen? Dann wird das Ganze eben abends gemütlich geschnippelt, geraspelt und gehobelt. So ist es superleicht, seinem Körper täglich etwas Gutes zu tun. Denn egal, ob Smoothie oder Salat, in beiden Varianten steckt noch alles, was frisches Obst und Gemüse zu bieten haben: jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die uns schlank, gesund und fit halten.

Stress in der Küche mag **Tanja Dusy** überhaupt nicht. Auch bei der Frage: Smoothie oder Salat? gilt für sie: Die Rezepte sollen einfach und alltagstauglich, gesund und auch lecker sein. Das eine schließt das andere aus? Ganz und gar nicht. In über 15 Jahren Erfahrung als Kochbuchredakteurin und Autorin hat sie bewiesen, dass alles zusammen durchaus möglich ist.



© Klaus Maria Einwanger