

Dr. Barbara Rias-Bucher

## Garten-Smoothies

**Gesunde Drinks aus eigenem Anbau**

Mit 43 ausgewählten Rezepten durchs Gartenjahr

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Auflage 16. März 2015

Klappenbroschur, durchgehend farbig, 95 S., 11,5 x 16,5 cm

7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-199-0



### Zum Kompakt-Ratgeber:

*Für Garten- und Balkonbesitzer!*

Smoothies mit Zutaten, die man selbst im Garten, auf dem Balkon, der Terrasse oder sogar der Fensterbank anpflanzt, pflegt und erntet: eine wundervolle Vorstellung! Und Sie tun Ihrem Körper etwas Gutes, denn die gesunden Drinks schmecken herrlich und geben unserem Organismus vieles, was er täglich braucht – Vitamine, Vital- und Ballaststoffe und viel Flüssigkeit.

„Garten-Smoothies“ sind kostengünstig, einfach und schnell gemacht, denn Sie brauchen kaum mehr als das, was Sie selbst sammeln, anpflanzen und ernten können: Kräuter, Wildkräuter, Obst, Gemüse, Sprossen – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Kombiniert mit Wasser, Tee, Milch oder Joghurt, lassen sich die heimischen Pflanzen, püriert und gemixt, vielseitig einsetzen: als kleiner Snack zwischendurch, als Nachtisch, als Aperitif oder einfach als gesunder Begleiter quer durch den Alltag.

Genießen Sie die Früchte Ihrer eigenen Arbeit – buchstäblich!

Umfassend und praxisnah erfahren Sie in diesem Taschenratgeber:

- Wissenswertes über Gartenkräuter, Obst und Gemüse aus eigenem Anbau
- feine Frühlings-, Sommer- und Herbstrezepte passend zur Erntezeit
- tolle Tipps und Tricks zur Ernte und Smoothie-Herstellung

### Zur Autorin:

Dr. Barbara Rias-Bucher arbeitete nach ihrer Promotion zunächst als leitende Redakteurin im Bereich Ratgeberbücher und als Chefredakteurin einer Zeitschrift, seit 1980 ist sie Autorin u. a. zahlreicher Kochbücher. Ihr Fachgebiet ist die vollwertige und vegetarische Ernährung; auf dem eigenen Hof beschäftigt sie sich mit ökologischem Pflanzenbau, nachhaltigem Wirtschaften und Selbstversorgung. Von ihr im Mankau Verlag bereits erschienen sind die Kompakt-Ratgeber „Smoothies für Körper, Geist und Seele“ und „Winter-Smoothies“.

Mankau Verlag GmbH • Postfach 13 22 • D-82413 Murnau a. Staffelsee

Tel. ++49 (0) 88 41 / 62 77 69-0 • Fax -6

E-Post: kontakt@mankau-verlag.de • Netz: www.mankau-verlag.de