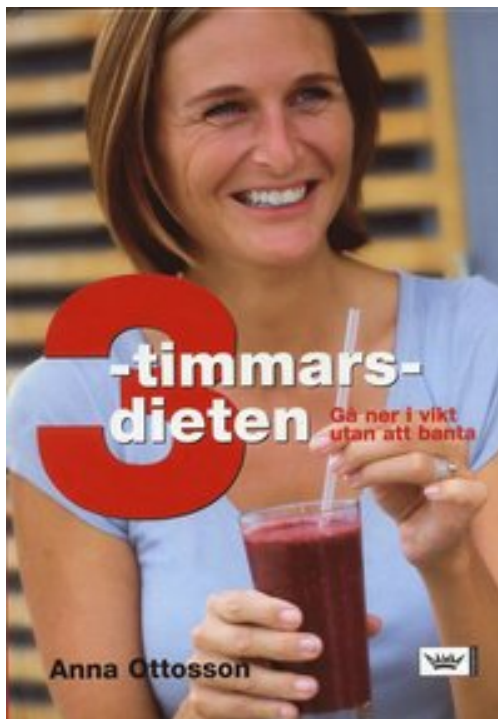


Hälsodrycker : gröna smoothies, buljonger, detoxvatten, hälsotonics och kombucha

Ladda ner boken PDF



Anna Ottosson

Hälsodrycker : gröna smoothies, buljonger, detoxvatten, hälsotonics och kombucha Anna Ottosson boken

PDF Ta inte bort något i dina matvanor, lägg till en hälsodryck istället! Det är lätt att fylla på med en hälsodryck då och då som kan göra stor skillnad. Anna Ottosson bjuder på smaker från hela världen – samlat i cirka 60 recept som verkligen får dig att må bättre. Det handlar varken om bantning, diet eller fasta – bara ett riktigt smart sätt att förhöja ditt välbefinnande. Shots, vitaminvatten, tonics och smoothies, buljonger och kombucha – hälsodrycker är en värld att upptäcka och varje stund har sin dryck. Bli hög på riktiga råvaror i stället för alkohol. Virgin Margaritas eller lemonad helt utan socker konkurrerar ut rosévinet, och hemgjord slush på en minut svalkar både dig och barnen. Varför inte prova att göra egen kombucha – elixiret som tar över i kyldiskarna och hittat in på finkrogarna. Eller koka din egen stärkande buljong – drycken som har ersatt lattenuggarna på New Yorks gator. Här finns också naturligt vitaminvatten utan socker, sötningsmedel och E-nummer, i stället fyllt med det din kropp behöver. Shots att svepa när förkylningarna går – perfekta på morgonen eller närhelst du behöver något stärkande. Mixa till gröna smoothies och supersmoothies i två lager, maxade med näring och smak, som inte bara är en fröjd för ögat utan också en verklig vitaminkick. Vackra och välgörande, det är hälsodrycker.

Ta inte bort något i dina matvanor, lägg till en hälsodryck istället! Det är lätt att fylla på med en hälsodryck då och då som kan göra stor skillnad. Anna Ottosson bjuder på smaker från hela världen – samlat i cirka 60 recept som verkligen får dig att må bättre. Det handlar varken om bantning, diet eller fasta – bara ett riktigt smart sätt att förhöja ditt välbefinnande. Shots, vitaminvatten, tonics och smoothies, buljonger och kombucha – hälsodrycker är en värld att upptäcka och varje stund har sin dryck. Bli hög på riktiga råvaror i stället för alkohol. Virgin Margaritas eller lemonad helt utan socker konkurrerar ut rosévinet, och hemgjord slush på en minut svalkar

både dig och barnen. Varför inte prova att göra egen kombucha – elixiret som tar över i kyldiskarna och hittat in på finkrogarna. Eller koka din egen stärkande buljong – drycken som har ersatt lattemuggarna på New Yorks gator. Här finns också naturligt vitaminvatten utan socker, sötningsmedel och E-nummer, i stället fyllt med det din kropp behöver. Shots att svepa när förkylningarna går – perfekta på morgonen eller närhelst du behöver något stärkande. Mixa till gröna smoothies och supersmoothies i två lager, maxade med näring och smak, som inte bara är en fröjd för ögat utan också en verklig vitaminkick. Vackra och välgörande, det är hälsodrycker.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod