



Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann)

Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)

Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)

Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann
Gebundenes Buch

Und mixen ... und fertig!

Sie wollen gesund leben, aber nicht kochen? Dann ist dieses Buch ein wahre Fundgrube extra schneller, gesunder, Superfood-reicher Drinks und Eissorten. Mit wenigen Handgriffen geviertelt und gemixt: Fertig ist der Smoothie oder die Fruit Ice Cream, die es mit jedem noch so gesunden Essen aufnimmt. Attila Hildmann, bekanntester deutscher Vegankoch und erfolgreichster deutscher Kochbuchautor der letzten Jahre, kann sich selbst ein Leben ohne Mixer und Eismaschine nicht mehr vorstellen. Alle Rezepte des veganen Superstars, der den Superfoods in Deutschland zum Durchbruch verholfen hat, lassen sich in weniger als zehn Minuten, meist noch viel schneller, realisieren. Abgeschmeckt mit feinen Aromen und passenden Gewürznoten sind seine Smoothies gesundheitlich und geschmacklich eine Klasse für sich. Mit seinen schnellen Ice- und Parfait-Kreationen hat er sogar ein Naschwerk geschaffen, das so gesund ist, dass Eltern sich endlich mit gutem Gewissen freuen dürfen, wenn der Nachwuchs noch ein Eis will. Und die Umwelt und die Tierwelt dürfen sich auch freuen, weil Attila Hildmann wieder komplett ohne Tierprodukte auskommt.

 [Download Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smo ...pdf](#)

 [Online lesen Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green S ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos)

144 Seiten

Kurzbeschreibung

Und mixen ... und fertig!Sie wollen gesund leben, aber nicht kochen? Dann ist dieses Buch ein wahre Fundgrube extra schneller, gesunder, Superfood-reicher Drinks und Eissorten. Mit wenigen Handgriffen geviertelt und gemixt: Fertig ist der Smoothie oder das Fruit-Ice, das es mit jedem noch so gesunden Essen aufnimmt. Attila Hildmann, bekanntester deutscher Vegankoch und erfolgreichster deutscher Kochbuchautor der letzten Jahre, kann sich selbst ein Leben ohne Mixer und Eismaschine nicht mehr vorstellen. Alle Rezepte des veganen Superstars, der den Superfoods in Deutschland zum Durchbruch verholfen hat, lassen sich in weniger als zehn Minuten, meist noch viel schneller, realisieren. Abgeschmeckt mit feinen Aromen und passenden Gewürznoten sind seine Smoothies geschmacklich und gesundheitlich eine Klasse für sich. Denn Attila Hildmanns Rezepte sind auch hier wieder komplett cholesterinfrei. Mit seinen schnellen Ice- und Parfait-Kreationen hat er sogar ein Naschwerk geschaffen, das so gesund ist, dass Eltern sich endlich mit gutem Gewissen freuen dürfen, wenn der Nachwuchs noch ein Eis will. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Attila Hildmann ist Autodidakt, angehender Physiker und auf ungewöhnlichem Wege zur veganen Küche gekommen. Als sein Vater 2000 einen Herzinfarkt erlitt, begann er, sich intensiv mit dem Thema gesunde Ernährung zu beschäftigen. Er entschied sich für den kompletten Verzicht auf tierische Produkte in seiner Nahrung und eine vegane Lebensweise. Der Mangel an ideenreichen Rezepten und Kochbüchern ließ ihn kreativ werden, er brachte sich selbst das Kochen bei und dachte sich neue Gerichte aus. Durch die Umstellung zur veganen Kost in Kombination mit Sport verlor er 35 Kilo Übergewicht und seine medizinischen Werte verbesserten sich eindrucksvoll. Er war begeistert. Seine lockere Art, seine Einstellung zu gesunder Ernährung und klimafreundlichem Kochen kombiniert mit Sport trifft den Zeitgeist. Ob 8-Pack, Ironman oder Vegan for Fit-Challenge Sportbegeisterte kommen genauso auf ihre Kosten wie Kochfans. Schon lange ist Attila auch im TV gern gesehener Gast. Ob im TV oder in Lifestyle-Magazinen, das Thema Veganismus ist derzeit in allen Medien präsent und Attila Hildmann wird zu Recht als der Star der veganen Küche bezeichnet. Homepage: attilahildmann.de Facebook: [facebook.com/AttilaHildmannOfficial](https://www.facebook.com/AttilaHildmannOfficial)

Büchern ein Gesicht verleihen, das ist die Passion von Justyna Krzyzanowska. Ihre Liebe zur Fotografie entwickelte sich schon in jüngsten Jahren, als sie sich in den Klang der Spiegelreflexkamera ihres Vaters verliebte und verfestigte sich weiter während ihres Kommunikationsdesignstudiums an der Bergischen Universität Wuppertal mit dem Schwerpunkt inszenierte Fotografie. Dort entdeckte sie auch das Gestaltungsmedium Typografie als perfekte Ergänzung für ihr visuelles Schaffen. Heute arbeitet Justyna Krzyzanowska als Artdirektorin für eine Werbeagentur sowie für renommierte Buchverlage und Institutionen der internationalen Kunst- und Kulturszene. Engagement und Enthusiasmus in ihrem Traumberuf lohnen sich, sind doch schon so einige Ihrer Arbeiten prämiert worden.

Hubertus Schüler wurde Fotograf, weil er, wie er selbst von sich behauptet, nicht malen könne was angesichts seiner Werke ein großes Glück für die Fotografie ist! Geboren und aufgewachsen im schönen Münster, absolvierte er dort in einer Werbeagentur auch die Ausbildung zum Fotografen. Die Assistenzzeit verbrachte er in Düsseldorf, bevor er sich 1990 in Bochum selbständig machte. Seitdem arbeitet er mit Vorliebe und Hingabe an spannenden Buchprojekten und genießt den gestalterischen Freiraum, in dem er sich dabei bewegen darf.

Download and Read Online Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in

ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) #DP0GLOISRVQ

Lesen Sie Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) für online ebook Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) Bücher online zu lesen. Online Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) ebook PDF herunterladen Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) Doc Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) Mobipocket Vegan Smoothies, Shakes, and Ice Cream - Green Smoothies und Superfoods in ihrer leckersten Form aus der Bestsellerküche von Attila Hildmann (Vegane Kochbücher von Attila Hildmann) von Attila Hildmann, Hubertus Schüler (Fotos), Justyna Krzyzanowska (Fotos) EPub