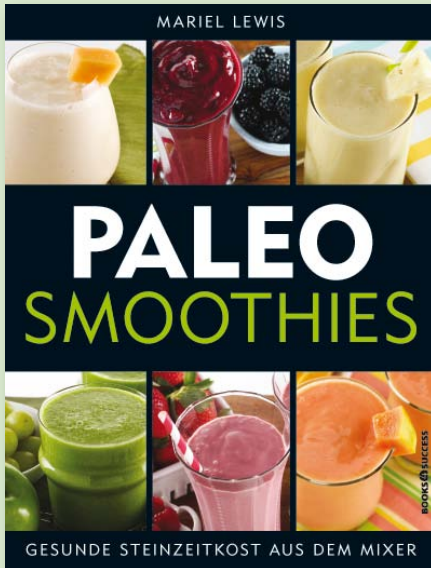


# NEUERSCHEINUNG



## Mariel Lewis Paleo Smoothies

Smoothies sind schon lange Kult. Paleo ist auf dem besten Weg dahin. „Paleo Smoothies“ verknüpft nun das Steinzeit-Prinzip mit den köstlichen Mix-Getränken: Obst, Gemüse, Nüsse und Gewürze gehen eine „urgesunde“ Verbindung ein. Die Rezepte aus diesem Buch bieten alle Vorteile der Vitaminbomben aus dem Mixer und kommen dennoch ohne Gluten, Milch oder raffinierten Zucker aus. Mariel Lewis hat 150 Paleo-Smoothies zusammengetragen, die schnell und einfach zubereitet werden können, darunter:

- der Pfirsich-Sunshine-Smoothie
- der Vanille-Kokos-Smoothie
- der Kürbis-Eiweiß-Smoothie
- der süße Apfelkuchen-Smoothie

240 Seiten, broschiert  
mit vielen farbigen Abbildungen  
17,99 [D] / 18,55 [A]  
ISBN: 978-3-86470-239-6

erscheint am 2. Januar 2015

VLB-Warengruppe 461:  
Ratgeber / Lebenshilfe, Alltag/  
Lebensführung, Pers. Entwicklung

Vertrieb:  
in Österreich über Mohr Morawa  
in der Schweiz über Dessauer

Alles, was der Leser benötigt:  
gute Zutaten, ein Mixer und  
dieses Buch!

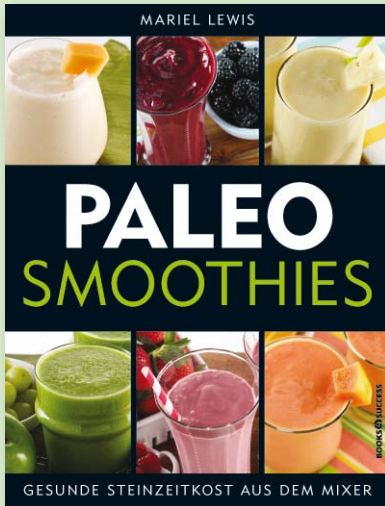
### Auf einen Blick

- Paleo boomt, Smoothie-Titel sind ein Dauerbrenner
- Kombination der beiden Trendthemen
- Für jeden Geschmack etwas: 150 Rezepte



**Mariel Lewis** stellt auf ihrem beliebten Blog [AmazingPaleo.com](http://AmazingPaleo.com) zahlreiche Paleo-Rezepte für jeden Anlass zusammen. Die Gesundheits- und Fitness-Enthusiastin stammt aus Quito (Ecuador) und lebt momentan in Boise (Idaho, USA). Während ihrer College-Jahre experimentierte sie mit verschiedenen Kochstilen. Nach umfangreicher Recherche entdeckte sie die vielfältigen Vorzüge der Paleo-Ernährung. Seitdem hat sie zahllose Stunden in der Küche verbracht, um ihre köstlichen Paleo-Rezepte zu entwickeln.

# NEUERSCHEINUNG



17,99 [D] / 18,55 [A]  
 240 Seiten, broschiert  
 vierfarbiger Bildteil, mit vielen Abbildungen  
 ISBN: 978-3-86470-239-6

Erscheinungstermin:  
 02. Januar 2014

**VERTRIEB**

Am Eulenhof 14  
 95326 Kulmbach  
 Tel: 09221/9051-304  
 Fax: 09221/9051-4444  
 E-Mail: buecher@books4success.de

Firmenstempel:

Kundennummer:

Bestelldatum:

Bestellzeichen:

Terminauftrag/Lieferung  
 eintreffend am:

| Bestell-<br>menge | ISBN              | Titel           | VK<br>€ [D] | VK<br>€ [A] |
|-------------------|-------------------|-----------------|-------------|-------------|
|                   | 978-3-86470-239-6 | Paleo Smoothies | 17,99       | 18,55       |

Alle bei der Auslieferung gespeicherten  
 Vorgaben zur Zahlungsart und zum  
 Versandweg haben Vorrang und werden  
 automatisch herangezogen.  
 Änderungen und Irrtum vorbehalten.

Die Preise entsprechen dem Stand vom  
 01.01.2014. Änderungen vorbehalten.  
 Verbindlich für diesen Auftrag sind die  
 Allgemeinen Geschäftsbedingungen der  
 Börsenmedien AG.