

Smoothies sind aus dem Leben der beiden erfolgreichen Foodblogger David Frenkiel und Luise Vindahl nicht mehr wegzudenken: Als schnelle, leichte und leckere Stärkung für zwischendurch oder um gesunde Vitamine in die Ernährung ihrer Kinder zu schmuggeln – vollgepackt mit Obst und Gemüse tragen Smoothies zu mehr Energie bei und fügen der Ernährung wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe zu. In ihrem neuen Buch verraten die beiden nun ihre Lieblingsrezepte und geben Tipps & Tricks für die Zubereitung der gesunden Vitaminbomben. Dabei reichen die Rezepte vom einfachen Superbeeren-Fenchel-Smoothie über Mixgetränke mit mehreren Zutaten bis hin zu Säften oder Shakes aus Nussmilchvariationen. Und für alle, die ein Smoothie allein nicht glücklich macht, gibt es ein extra Kapitel für Desserts, die das Getränk perfekt ergänzen. Sowohl Smoothie-Neulinge wie auch Kenner werden in diesem Buch zahlreiche neue Ideen finden!



David Frenkiel und Luise Vindahl sind die Gesichter hinter dem preisgekrönten Food-Blog *Green Kitchen Stories*, der weltweit begeisterte Anhänger hat. Gesunde, saisonale und köstliche vegetarische Rezepte gepaart mit schöner Fotografie sind zu ihrem Markenzeichen geworden. Sie leben mit ihren zwei Kinder Elsa und Isac in Stockholm. Bei Knesebeck erschienen bereits *Die grüne Küche* (2014) und *Die grüne Küche auf Reisen* (2015).



David Frenkiel & Luise Vindahl

Die grüne Küche Smoothies & Co.

**Gebunden, 160 Seiten,
mit 100 farbigen Abbildungen,
aus dem Englischen von Claudia Theis-
Passaro**
Preis € 16,95 [D] 17,50 [A]
ISBN 978-3-86873-957-2
Erscheinungstermin 21. September 2016

www.greenkitchenstories.com
Facebook: /greenkitchenstories
Instagram: @gkstories
YouTube: Green Kitchen Stories

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei der folgenden Bilder zum Abdruck freigegeben: S. 14-15, S. 40, S. 43, S. 46, S. 66, S. 76, S. 99, S.131, S. 149, S. 153.

Pressebilder

David Frenkiel & Luise Vindahl: Die grüne Küche Smoothies & Co.

KNESEBECK

Das besondere Buch



Bild 1

Seite 14-15

Frisches Obst und Gemüse sieht nicht nur lecker aus sondern ist als Smoothie oder Saft verarbeitet auch eine richtige Vitaminbombe!



Bild 2

Seite 40

Mocha-Morning-Hit



Bild 3

Seite 43

Grüner Evergreen



Bild 4

Seite 46

Superbeeren-Fenchel-Smoothie



Bild 5

Seite 66

Lady in Pink



Bild 6

Seite 76

Heidelbeer-Nuss-Smoothie



Bild 7

Seite 99

Chia-Parfait mit Kiwi und Grünkohl



Bild 8

Seite 131

Würziger Apfel-Möhren-Drink



Bild 9

Seite 149

Marmoriertes Smoothie-Stileis



Bild 10

Seite 153
Beeren-Salzkaramell-
Semifreddo



Bild 11

Die Köpfe hinter dem
preisgekrönten Blog
greenkitchenstories.com:
Luise Vindahl & David
Frenkiel

Copyright:

David Frenkiel/Knesebeck Verlag

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.
Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen.**