

# BIBEL FÖR SMOOTHIEÄLSKARE

**Alla sinnen ska få njuta! Så lyder filosofin när Eliq Maranik experimenterar loss bland frukt, bär och grönsaker i sin nya bok *Smoothies – förföriska fruktfantasier för alla smaker*.**

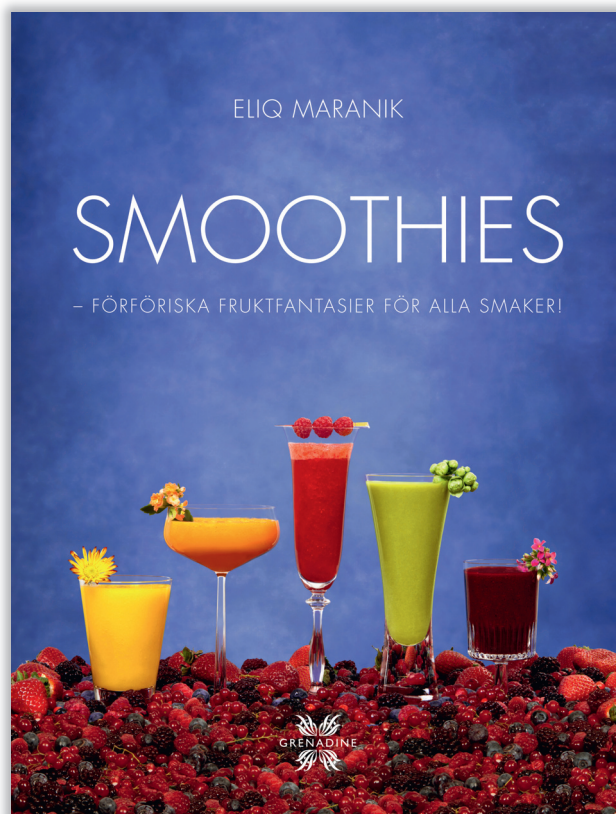
Det bjuds på allt från härliga fruktsmoothies, nyttiga grönsakssmoothies, hemmagjort baryoghurt och syndfulla dessertsmoothies till juicer och shottar för dig som behöver en riktig vitaminkick. Häll i lite likör och din smoothie förvandlas till en underbar cocktail!

100 fantastiska recept varvas med nyttiga fakta och handfasta tips på allt från hur du lyckas med konsistensen till vilka frukter som passar ihop. Utifrån ett ekologiskt perspektiv guidar Eliq Maranik dig rätt bland frukt- och grönsaksständerna och lär dig hur man väljer, förvarar och använder säsongens råvaror på bästa sätt.

Vitaminer, mineraler eller antioxidanter? Genom den kompletta guiden om frukternas och grönsakernas inneboende nyttigheter vet du hur du ska komponera en smoothie efter just dina behov. Förutom alla goda recept vägleder författaren dig rätt bland mixrar, juicepressar och andra verktyg som hjälper dig att skapa den perfekta smoothien!

Eliq Maraniks stora passion för smaker, färg och form har tidigare resulterat i storsäljaren *Stora Cocktailboken*, *Choklad – kunskap ger mersmak* samt *101 cocktails du måste dricka innan du dör*. Nu har hon komponerat 100 fabulösa smoothies för alla sinnen och begär!

Boken utkommer 17 juni på Grenadine Förlag.



För högupplösta bilder, intervjuförfrågningar eller andra pressrelaterade frågor, vänligen kontakta:

**Emelie Åberg**  
STEVALI PUBLIC RELATIONS  
Tel: 073 030 30 91  
emelie@stevali.se