



Maranik, Eliq
Probiotiska smoothies

Publiceras i BTJ-häftet nr 14, 2018.

Lektor Moa Långbergs

Recension

Författaren har tidigare gett ut ett tjugotal mat- och dryckesböcker i Sverige och utomlands. Här fokuserar hon på smoothies som premierar goda tarmbakterier. Det ska ge en lugnare mage och ökat välmående och diskuteras flitigt i medier och på bloggar i dag. Efter en kort inledning med genomgång av bland annat tarmbakteriernas funktion följer några kapital där man får lära sig att göra sin egen kombucha, kefir och rejuvelac. Därefter följer yoghurt och sedan behandlar större delen av boken olika smoothies. En färgglad bok med mycket bilder som säkert kan inspirera den som är intresserad av att medelst smoothies förbättra sin tarmhälsa. Men även de som endast är ute efter en god smoothie kan ha nytta av boken.

Vi förbehåller oss rätten att vid behov korrigera recensionstexten. Citat ur recension är tillåtet i enlighet med upphovsrättslagens regler.

Vid citat ska BTJ:s och lektörens namn samt BTJ-häftet anges. Citatet får inte omfatta hela recensionen, och det får inte heller ge en missvisande bild av recensionen. Vid tveksamheter beträffande rätten att citera kontakta vänligen BTJ.

Vänliga hälsningar
BTJ