



## GREEN SMOOTHIE BOWLS

*La Bibbia*

**Fern Green**

15,2 x 21,5 cm - broccura

160 pagine, illustrazioni a colori

€ 14,90 - 978 88 6753 177 6



9 788867 531776

Avete presente quando al mattino suona la sveglia e vi sentite vivaci e pieni di vita come un lampione spento? Indifesi e inermi di fronte all'attacco congiunto di suoneria e schermo lampeggiante, respingete d'istinto l'idea di preparare la colazione: quei tristi biscotti dall'aspetto polveroso che galleggiano per pochi secondi nel caffelatte tiepido, prima di affondare mestamente sul fondo della tazza. L'idea di tirarli su con il cucchiaino, molli e disfatti, vi attira come un saggio sulla vita amorosa dei moscerini.

Ci vuole qualcosa di colorato e sferzante, che sia nutriente e sempre diverso, qualcosa che ripaghi dal sacrificio di abbandonare il letto e che si possa preparare in una manciata di minuti. Tirate fuori un frullatore. E una ciotola con un cucchiaino. Aprite il frigo e prendete un po' di frutta e qualche foglia di verdura. Riesumate il vostro senso estetico, perché, come avrete sperimentato, si mangia prima con gli occhi.

Versate il vostro smoothie cremoso nella ciotola: decorate la superficie con semi e frutta secca o fresca e tuffateci il cucchiaino. Siete diventati più sani, più di tendenza e più ottimisti.

Provate le smoothie bowls anche a pranzo o per portare in tavola un dessert insolito e ricco di gusto. Cambiare abitudini è all'origine di piccole e grandi rivoluzioni. Se non ci credete dovete solo provare a leggere queste ricette.

*Nella stessa collana:*



Guido Tommasi Editore