

Inhalt

1 Power-Drinks für ein gestärktes Immunsystem 9

- Mango-Bananen-Milch 12
- Immun-Shake 12 •
- Dino-Shake 13 • Süßer Traubenmix 14 • Blaue Wolke 14 • Zitrusmix 15
- Apfel-Aprikosen-Shake 16 • Vital-Shake Exotica 16 • Käpt'n Blaubeer 17 •
- Melonen-Variation 18 •
- Frischer Kefirtrunk 19 •
- Himbeer-Shake mit Kefir 20 • Beerentraum 21 •
- Aprikosen-Shake 22 •
- Power-Ananas-Shake 22 •
- Apfel mit Geheimnis 23 •
- Pumuckls Lieblingstrunk 24 • Sommertraum 25

2 Vital-Shakes für Herz und Gefäße 27

- Grünes Wunder 30 •
- Ananas-Enzym-Shake 31 •
- Rote Zora 32 • Tea-Time 33 • Herzfreund 34
- Zitrus-Eistee 34 •
- Pfirsich-Erdbeer-Milch 35
- Haselnuss-Bananen-Flip 36 • Kiwi-Mango-Mix 37
- Ballaststoff-Shake 38 •
- Fruchtiger Soja-Shake 39
- Energiedrink 40 •
- Vitamin-C-Bombe 40 •
- Gemüse-Shake 41 •
- Apfelmix mit Zimt 42 •
- Südseetraum 43

3 Stresskiller und Gehirn-Nahrung für mehr geistige Leistungsfähigkeit 45

- Anti-Stress-Shake 48 •
- Relaxer 48 • Gesunder Stresskiller 49 • „Gute-Nacht“-Shake 50 •
- Pfirsichfrost 51 • Blue-berryshake 52 • Sauerkraut-Apfel-Harmonie 53 •
- Erdbeershake mit Banane 54 • Traubenshake 55 •
- Spinat-Mix 56 • Geistesblitz 57 • Tropischer Beerenshake 58 •
- Sandmännchen 59

4 Köstlich-cremige Drinks für mehr Lust auf die Liebe 61

- Rotes Feuer 64 • Ananas- traum 64 • Aprikosen- Ingwer-Shake 65 •

- Exotischer Liebestrunk 66
• Vanilleshake mit Erdbeeren 68 • Bettgeflüster 69
• Zaubertrunk 69 • Erdbeerverführung 70 •
Spicy Tomato 70 •
Duftende Birne 71 •
Melone mit Ingwer 72 •
Kirschmix 73 • Bananenkefir mit Kardamom 73 •
Zimtzauber 74 • Mango-Bananen-Mix 75 • Kakao-milch mit Vanille 76 •
Ingwertraum 77

5 Fitness-Drinks, die Sportler unschlagbar machen 79

- Fitnessmilch 82 • Zaubertrunk 82 • Karotten-Shake 84 • Sportmix 84 • Marathon-Shake 85 • Sportskanone 85 • Karotten-Kiwi-Fitmacher 86 • Sportler-Shake 87 • Kraftspender 87

6 Vital-Shakes für den Knochen- aufbau und gegen Osteoporose 89

- Karotten-Buttermilch 92 • Obstsalat 93 • Knochenstärker 94 • Morgenrot 95 • Dattelmilch 96 • Himbeer-Kiwi-Mix 97 • Roger-Rabbit-Shake 98 • Der bärenstarke Beeren-Shake 99 • Popeye's Geheimnis 100 • Johannisbeere mit Joghurt 101 • Sonnenschein 102 • Beerenkefir mit Haselnüssen 103 • Kiwifrost 104 • Südsee-Shake 105 • Sojabirne 106 • Kiwi-Orangen-Milch 106 • Buttermilch spezial 107

7 Die besten Drinks für eine geregelte Verdauung 109

- Rote Hexe 112 • Gemüsezauber 113 • Ananasjoghurt mit Kokosflocken 114 • Zitrusjoghurt 115 • Sauerkrautmix 115 • Ballaststoff-Mix 116 • Traubenshake mit Joghurt 117 • Apfel plus Birne 117

8 Köstliche Schlank- heits-Drinks 119

- Kräuterfrischer Gurken-shake 122 • Melonen-Ananas-Shake 123 • Schlanke Linie 124 • Schneewittchens Lieblings-trunk 125 • Johannisbeer-traum 126 • Wellness-Shake 127