

Inhalt

I 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 • Blueberryshake 52 • Sauerkraut-Apfel-Harmonie 53 • Erdbeersshake mit Banane 54 • Traubensshake 55 • Spinat-Mix 56 • Geistesblitz 57 • Tropischer Beerensshake 58 • Sandmännchen 59

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

Rotes Feuer 64 • Ananastraum 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 • Knochen-
 starker 94 • Morgenrot 95 •
 Dattelmilch 96 •
 Himbeer-Kiwi-Mix 97 •
 Roger-Rabbit-Shake 98 •
 Der bärenstarke Beeren-Shake 99 • Popeye's
 Geheimnis 100 • Johan-
 nisbeere mit Joghurt 101 •
 Sonnenschein 102 •
 Beerenkefir mit Haselnüs-
 sen 103 • Kiwifrost 104 •
 Südsee-Shake 105 • Soja-
 birne 106 • Kiwi-Orangen-
 Milch 106 • Buttermilch
 spezial 107

7 Die besten Drinks für eine geregelte Verdauung 109

Rote Hexe 112 • Gemüse-
 zauber 113 • Ananasjo-
 ghurt 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