

Inhalt

VORWORT

Grüne Smoothies – die Revolution hat begonnen	7
---	---

TEIL I

DIE HEILKRAFT GRÜNER BLÄTTER

1 Das Wunder der grünen Pflanzen	11
2 Grünes Blattgemüse – der wichtigste Bestandteil unserer Ernährung	15
3 Der erste grüne Smoothie wird geboren	23
4 Bringten Sie Abwechslung in Ihre Smoothies: Verwenden Sie immer wieder anderes grünes Blattgemüse	28
5 Pürieren oder entsaften?	37
6 Fragen und Antworten zum Thema »grüne Smoothies«	42
7 Grüne Smoothies für unsere Kinder	49
8 Grüne Smoothies für unsere Haustiere	53
9 Die richtigen Zutaten auswählen	57
10 So gelingen Ihnen grüne Smoothies am besten	60

TEIL II

REZEPTE FÜR LECKERE GRÜNE SMOOTHIES

Wertvolle Tipps und Tricks für die Zubereitung

von Smoothies	65
Rezepte für Einsteiger	68
Supergrüne Smoothies	86
Herzhafte grüne Smoothies und Suppen	95
Grüne Smoothies für Abenteuerlustige	113
Grüne Puddings	124
Grüne Smoothies für Kinder	136
Grüne Smoothies für Haustiere	144
Grüne Smoothies für die Schönheit	146

NACHWORT

Grüne Smoothies – eine Bewegung weltweit

147

ANHANG

Erstaunlich viel an Gewicht verloren	155
Clent Manich: Von grünen Smoothies leben	164
Wie unsere Familie auf den rohköstlichen Weg kam	174
Dank	182
Anmerkungen	183
Literaturverzeichnis	187
Adressen & Hinweise	190