

Inhalt

So wichtig ist Wasser 6

1 Die Wahrheit über Getränke 11

2 Grundlagen 19

Rezepte

- 3 Drinks mit Obst und Gemüse 42
- 4 Drinks mit Kräutern und Gewürzen 54
- 5 Kreative Drinks 70
- 6 Saisonale Drinks 98
 - Frühling 101
 - Sommer 105
 - Herbst 111
 - Winter 117
- 7 Drinks mit Heilwirkung 122
- 8 Besondere Eiswürfel 144

Danksagung 155
Über die Autorinnen 155
Rezeptregister 157