

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 Eiszwürfel 144
-
- Danksagung 155
 - Über die Autorinnen 155
 - Rezeptregister 157