

Inhalt

Vitamin C you later!

Smoothies – bunte Vielfalt zum Schlürfen	11
Smoothies für alle Vorlieben & Bedürfnisse	12
Top 3 Gründe für Selfmade-Smoothies	16
Mixen leicht gemacht	17
Tipps, Tricks & Profi-Hacks	19

Gute-Laune-Smoothies

Zitrone-macht-lustig	24
Chili-Schoko-Smoothie	25
Pumpkin-Spice-Smoothie	26
Würziger Orangen-Smoothie	27
Drei-Beeren-Smoothie	28
Bananen-Nuss-Smoothie	30
Nachtruhe-Smoothie	31
Pinker Bete-Smoothie	32
Schoko-Smoothie	33

Grüne Smoothies

Koriander-Melonen-Smoothie	36
Grünkohl-Kiwi-Smoothie	37
Brokkoli-Mango-Smoothie	38
Rucola-Melonen-Smoothie	39
Herbstlicher Birnen-Smoothie	40
Portulak-Smoothie	41

Immun-Booster-Smoothies

Zitrus-Smoothie	44
Petersilie-Mango-Smoothie	45
Würziger Tomaten-Smoothie	46
Fenchel-Orangen-Smoothie	47
Kurkuma-Smoothie	48
Mango-Joghurt-Smoothie	49
Wassermelonen-Smoothie	50
Grapefruit-Ingwer-Smoothie	51
Kaki-Orangen-Smoothie	52
Grapefruit-Banane-Smoothie	53
Möhren-Birnen-Smoothie	54

Brain-Smoothies

Espresso-Vanille-Smoothie	58
Avocado-Smoothie	59
Vanille-Walnuss-Smoothie	60
Hanfsamen-Smoothie	61
Kirsch-Schoko-Smoothie	62
Karotten-Smoothie	63

Fatburner-Smoothies

Kokos-Schoko-Smoothie	66
Spicy-Mango-Smoothie	67
Brokkoli-Grüntee-Smoothie	68
Erdbeer-Paprika-Smoothie	69
Melonen-Grapefruit-Smoothie	70
Sonnenaufgang-Smoothie	71
Bircher Smoothie	72
Wassermelonen-Smoothie	73

Power- & Muskelaufbau-Smoothies

Erdnuss-Meersalz-Smoothie	76
Pak-Choi-Radicchio-Smoothie	77
Weiß-Bohnen-Smoothie	78
Himbeer-Mandelmus-Smoothie	79
Birnen-Buttermilch-Smoothie	80
Pfirsich-Mandel-Smoothie	81

Low-Carb-Smoothies

Himbeer-Avocado-Smoothie	84
Erdbeer-Vanille-Smoothie	85
Lime-Cheesecake-Smoothie	86
Rucola-Gurken-Smoothie	87
Piña-Colada-Smoothie	88
Erdbeer-Rhabarber-Smoothie	89

Detox-Smoothies

Bitter-und-gesund-Smoothie	92
Kohlrabiblätter-Smoothie	93
Rote-Bete-Smoothie	94
Algen-Smoothie	95
Gemüse-Detox-Smoothie	96
Grüner Smoothie	97

Basen-Smoothies

Weizengras-Smoothie	100
Papaya-Smoothie	101
Erdbeer-Sprossen-Smoothie	102
Pink Latte	103

Entzündungshemmende Smoothies

Blaubeer-Bete-Smoothie	106
Schokoladen-Minz-Smoothie	107
Birne-Stachelbeer-Smoothie	108
Hagebutten-Smoothie	109
Holunder-Birnen-Smoothie	110
Ananas-Smoothie	111
Kirsch-Smoothie	112
Pflaumen-Smoothie	113

Wildkräuter-Smoothies

Waldmeister-Smoothie	116
Brennnessel-Smoothie	117
Erdbeer-Vogelmiere-Smoothie	118
Gänseblümchen-Smoothie	119
Giersch-Smoothie	120
Bärlauch-Avocado-Smoothie	121
Zitronenmelisse-Smoothie	122

Beauty-Smoothies

Rucola-Olivenöl-Smoothie	126
Sanddorn-Smoothie	127
Aprikosen-Mandel-Smoothie	128
Goji-Beeren-Smoothie	129
Feigen-Smoothie	130
Avocado-Smoothie	131
Rote-Bete-Beeren-Smoothie	132
Bananen-Aprikosen-Smoothie	133

Infused Water & Limonaden

Holunder-Wasser	136
Limette-Basilikum-Wasser	137
Rosen-Ingwer-Wasser	138
Erdbeer-Lavendel-Limonade	139
Orangen-Minz-Limonade	140
Ingwer-Rosmarin-Limonade	141
Pfirsich-Rosen-Limonade	142
Rhabarber-Limonade	143
Pfirsich-Sangria	144
Roter Saft	145
Mojito-Shake	146
Pfefferminz-Eistee	147
Goldene Milch	148
Kokos-Erdbeersshake	149

Smoothie Bowls

Blaubeer-Smoothie-Bowl	152
Löwenzahn-Bowl	153
Mango-Ananas-Bowl	154
Blaue Spirulina-Bowl	155
Salted-Caramel-Bowl	156
Papaya-Mango-Bowl	157
Bananen-Smoothie-Bowl	158

Register