

REZEPTKAPITEL

06 ERFRISCHEND & PUR

26 CREMIG & SÄTTIGEND

44 TRENDIG & DELUXE

- 04 Die Autorin
- 05 Lieblingssmoothie
- 59 Coverrezept als Smoothie
- 60 Register
- 62 Impressum

REGISTER

A

ACE-Smoothie 8

Ananas

Ananas-Nektarinen-

Colada 33

Exotic Greenie 17

Apfel

ACE-Smoothie 8

Apfelkuchen-Smoothie 38

Avocado-Spinat-

Smoothie 10

Grünkohl-Trauben-

Smoothie 23

Gurken-Basilikum-

Smoothie 25

Kohlrabi-Apfel-Creamy 20

Maronen-Lebkuchen-

Drink 55

Aprikose

Aprikosen-Smoothie 31

Würziger Kaki-Orangen-

Mix 41

Asia-Pak-Choi-Smoothie 34

Avocado

Avocado-Spinat-

Smoothie 10

Blutorangen-Drink mit

Milchschaum 46

Green-Smoothie-Bowl 58

Mint-Lila-Smoothie 48

Rainbow-Smoothie 52

B

Banane

ACE-Smoothie 8

Asia-Pak-Choi-Smoothie 34

Beeren-Smoothie-Bowl 59

Grüner Mangold-

Smoothie 15

Heidelbeer-Drink 30

Kürbis-Smoothie mit Zimt-

Sahne 51

Lieblings-Smoothie 5

Pink-Grapefruit-

Smoothie 28

Rainbow-Smoothie 52

Rotkohl-Clementinen-

Mix 21

Weißer Power-Smoothie 43

Beeren

Beeren-Smoothie-Bowl 59

Granatapfel-Erdbeer-

Mix 24

Green-Smoothie-Bowl 58

Heidelbeer-Drink 30

Lieblings-Smoothie 5

Melonen-Minze-Freezer 13

Mint-Lila-Smoothie 48

Pfirsich-Smoothie-

Dessert 56

Pink-Grapefruit-

Smoothie 28

Rainbow-Smoothie 52

Roter Vitamin-Shot 16

Schoko-Cashew-

Smoothie 42

Birne

Birnen-Smoothie 16

Brunnenkresse-Birnen-

Mix 14

Granatapfel-Erdbeer-

Mix 24

Porridge-Shot mit Physa-

lis 54

Weißer Power-Smoothie 43

Blutorangen-Drink mit

Milchschaum 46

Brunnenkresse-Birnen-Mix 14

C

Clementine: Rotkohl-

Clementinen-Mix 21

E/F

Exotic Greenie 17

Fenchel: Grünkohl-Trauben-

Smoothie 23

G

Granatapfel-Erdbeer-Mix 24

Grapefruit: Pink-Grapefruit-

Smoothie 28

Green-Smoothie-Bowl 58

Grüner Mangold-

Smoothie 15

Grünkohl-Trauben-

Smoothie 23

Gurke

Grüner Mangold-

Smoothie 15

Grünkohl-Trauben-

Smoothie 23

Gurken-Basilikum-

Smoothie 25

Gurken-Radieschen-

Kefir 37

K

Kaki: Würziger Kaki-Oran-

gen-Mix 41

Kirschen

Kirsch-Joghurt-Drink 32

Rainbow-Smoothie 52

Kiwi

- Green-Smoothie-Bowl 58
- Rotkohl-Clementinen-Mix 21
- Kohlrabi-Apfel-Creamy 20
- Kürbis-Smoothie mit Zimt-Sahne 51

M

Mango

- Green-Smoothie-Bowl 58
- Mango-Trinkjoghurt 39
- Rainbow-Smoothie 52
- Tropical Mango-Mix 11

Mangold: Grüner Mangold-Smoothie 15

- Maronen-Lebkuchen-Drink 55

Melone

- Aprikosen-Smoothie 31
- Melonen-Gazpacho-Mix 18
- Melonen-Minze-Freezer 13

- Mint-Lila-Smoothie 48

N/O

Nektarine

- Ananas-Nektarinen-Colada 33
- Rainbow-Smoothie 52

Orange

- ACE-Smoothie 8
- Aprikosen-Smoothie 31
- Blutorangen-Drink mit Milchschaum 46
- Mango-Trinkjoghurt 39
- Tropical Mango-Mix 11
- Würziger Kaki-Orangen-Mix 41

P

Papaya

- Brunnenkresse-Birnen-Mix 14
- Granatapfel-Erdbeer-Mix 24
- Pfirsich-Smoothie-Dessert 56
- Pink-Grapefruit-Smoothie 28
- Porridge-Shot mit Physalis 54
- Punsch-Drink 17

R

- Radieschen: Gurken-Radieschen-Kefir 37

- Rainbow-Smoothie 52

Rote Bete

- Blutorangen-Drink mit Milchschaum 46
- Roter Vitamin-Shot 16
- Rot-grüner Schichtdrink 49
- Rotkohl-Clementinen-Mix 21

S

Salat

- Avocado-Spinat-Smoothie 10
- Beeren-Smoothie-Bowl 59
- Brunnenkresse-Birnen-Mix 14
- Kohlrabi-Apfel-Creamy 20
- Maronen-Lebkuchen-Drink 55
- Schoko-Cashew-Smoothie 42

Spinat

- Avocado-Spinat-Smoothie 10
- Exotic Greenie 17
- Green-Smoothie-Bowl 58
- Rainbow-Smoothie 52

- Schoko-Cashew-Smoothie 42

Staudensellerie

- Asia-Pak-Choi-Smoothie 34
- Avocado-Spinat-Smoothie 10
- Melonen-Gazpacho-Mix 18
- Rot-grüner Schichtdrink 49

T

- Tomaten-Lassi 36
- Tropical Mango-Mix 11

W

Weintrauben

- Grünkohl-Trauben-Smoothie 23
- Rot-grüner Schichtdrink 49
- Weißer Power-Smoothie 43
- Würziger Kaki-Orangen-Mix 41