

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Die Geschichte des Smoothie	9
Der Begriff Smoothie	9
Die Stationen des Smoothies	9
Abnehmen ist ganz einfach – theoretisch!	11
Diäten bringen selten Erfolg.....	11
Nahrungsumstellung mit Sport	11
Grüne Smoothies zum Abnehmen.....	12
Warum ist der Smoothie so gesund?	13
Der Smoothie als Alternative zu frischem Obst	13
Nicht jeder Smoothie ist gesund.....	13
Die Grundvoraussetzungen für einen gesunden Smoothie	14
Was ist mit dem Fructose und seinen Auswirkungen?	15
Fructose in Getränken.....	15
Der gesunde Fructose und Industriezucker.....	15
Fructoseintoleranz.....	16
Fructose sorgt für Übergewicht.....	16
Vorsicht bei den Etiketten	16
Die Vorteile vom Smoothie	17
Welchen Mixer soll ich verwenden?	17
Ein Hochleistungsmixer ist ein Muss	17
Die Vielseitigkeit von Hochleistungsmixern	18
Kaufkriterien der Hochleistungsmixer.....	18
Hinweis zu den Rezepten	20

1. Gurken-Smoothie	21
2. Mangold-Smoothie.....	22
3. Minz-Smoothie	23
4. Zucchini-Dill-Smoothie.....	24
5. Kiwi-Zitrone-Smoothie	25
6. Brokkoli-Smoothie	26
7. Wirsing-Smoothie	27
8. Thai-Spargel-Smoothie	28
9. Grünkohl-Smoothie.....	29
10. Schnittlauch-Smoothie.....	30
11. Rote Beete-Smoothie.....	31
12. Tomaten-Smoothie	32
13. Sellerie-Smoothie.....	33
14. Blumenkohl-Smoothie.....	34
15. Karotten-Smoothie	35
16. Lauch-Smoothie.....	36
17. Spargel-Smoothie.....	37
18. Radieschen-Smoothie.....	38
19. Rotkohl-Smoothie.....	39
20. Rucola-Smoothie.....	40
21. KiBa-Smoothie.....	41
22. Marillen-Salat-Smoothie.....	42
23. Ananas-Gurke-Kürbis-Smoothie	43
24. Pflaumen-Kakao-Holunderbeeren-Smoothie	44
25. Tomaten-Gurken-Skyr-Smoothie	45
26. Himbeeren-Stachelbeeren-Smoothie	46
27. Apfel-Grapefruit-Brokkoli-Smoothie.....	47

28. Erdbeer-rote Beete-Trauben-Smoothie.....	48
29. Kokos-Ananas-Mangoblätter-Smoothie.....	49
30. Maracuja-Papaya-Koriander-Smoothie	50
31. Apfel-Smoothie	51
32. Durian-Smoothie.....	52
33. Grapefruit-Smoothie	53
34. Bananen-Smoothie.....	54
35. Ananas-Smoothie	55
36. Himbeer-Smoothie.....	56
37. Papaya-Smoothie.....	57
38. Trauben-Smoothie	58
39. Kräuter-Smoothie.....	59
40. Spinat-Smoothie	60
41. Brombeeren-Ingwer-Smoothie	61
42. Goji Beeren-Smoothie	62
43. Preiselbeer-Smoothie	63
44. Stachelbeeren-Smoothie	64
45. Holunderbeeren-Goldleinsamen-Smoothie	65
46. Cranberry-Basilikum-Smoothie.....	66
47. Johannisbeeren-Thymian-Smoothie	67
48. Erdbeer-Himbeer-Smoothie	68
49. Heidelbeeren-Kiwi-Smoothie	69
50. Erdbeer-Haferflocken-Smoothie	70
51. Acerola-Sternenfrucht-Smoothie	71
52. Birne-Weizengras-Smoothie	72
53. Apfel-Amaranth-Smoothie.....	73
54. Algen-Hüttenkäse-Smoothie.....	74

55. Aronia Beeren-Joghurt-Smoothie.....	75
56. Hanfsamen-Ananas-Quark-Smoothie	76
57. Sesam-Pfirsich-Smoothie	77
58. Maracuja-Moringa-Smoothie	78
59. Cranberry-Fenchel-Smoothie	79
60. Bananen-Walnuss-Smoothie	80
61. Chia Samen-Ananas-Smoothie	81
62. Kurkuma-Mango-Smoothie	82
63. Feigen-Walnuss-Smoothie	83
64. Reis-Mandarinen-Smoothie	84
65. Dattel-Apfel-Smoothie	85
66. Quinoa-Pfefferminz-Smoothie.....	86
67. Pekannuss-Orangen-Smoothie	87
68. Nektarinen-Basilikum-Smoothie.....	88
69. Bananen-Walnuss-Smoothie	89
70. Sellerie-Avocado-Smoothie.....	90
71. Rooibos Tee-Frischkäse-Smoothie	91
72. Zitronengras Tee-Quark-Smoothie	92
73. Schwarzer Tee-Haferflocken-Smoothie	93
74. Grüner Tee-Orangen-Smoothie	94
75. Brennnessel Tee-Quark-Smoothie	95
76. Ingwer Tee-Johannisbeeren-Smoothie.....	96
77. Mango Tee-Skyr-Smoothie.....	97
78. Fenchel Tee-Basilikum-Smoothie.....	98
79. Malve Tee-Papaya-Smoothie	99
80. Matcha Tee-Kräuterfrischkäse-Smoothie	100
81. Dinkelflocken-Sojamilch-Smoothie	101

82. Fruchtmüsli-Haselnuss-Smoothie.....	102
83. Porridge-Wassermelonen-Smoothie	103
84. Kokos-Reis-Smoothie	104
85. Aloe-Erdbeer-Smoothie	105
86. Kaffee-Weizenkleie-Smoothie	106
87. Bananen-Erbсен-Smoothie.....	107
88. Himbeer-Leinsamen-Smoothie	108
89. Apfel-Bananen-Haferflocken-Smoothie.....	109
90. Kürbis-Birne-Leinsamen-Smoothie	110
91. Rotkohl-Smoothie.....	111
92. Schwarzwurzel-Smoothie.....	112
93. Tomaten-Chili-Smoothie	113
94. Grünkohl-Smoothie	114
95. Kohlrabi-Smoothie	115
96. Gurken-Smoothie	116
97. Paprika-Smoothie.....	117
98. Artischocken-Smoothie.....	118
99. Okraschoten-Smoothie	119
100. Pak Choi-Smoothie.....	120
101. Kaki-Smoothie	121
102. Granatapfel-Smoothie	122
103. Karambolen-Smoothie	123
104. Orangen-Smoothie	124
105. Wassermelonen-Smoothie	125
106. Bananen-Smoothie.....	126
107. Apfel-Smoothie	127
108. Pfirsich-Smoothie.....	128

109. Curcuma-Smoothie	129
110. Kirsch-Smoothie	130
111. Walnuss-Smoothie	131
112. Kiba-Nelken-Smoothie	132
113. Birnen-Lavendel-Smoothie.....	133
114. Mango-Maracuja-Chili-Smoothie.....	134
115. Beeren-Minze-Smoothie	135
116. Mandarinen-rote Beete-Zimt-Smoothie.....	136
117. Salbei-Pflaumen-Nelken-Smoothie	137
118. Weintrauben-Pekannuss-Smoothie	138
119. Spargel-Erdbeere-Smoothie	139
120. Wasabi-Aprikosen-Smoothie	140
121. Limetten-Chili-Smoothie	141
122. Koriander-Papaya-Smoothie.....	142
123. Brennnessel-Mandarinen-Smoothie.....	143
124. Löwenzahn-Honig-Smoothie	144
134. Radicchio-Orangen-Smoothie.....	145
126. Avocado-Rosmarin-Smoothie	146
127. Ginseng-Seidentofu-Smoothie	147
128. Hagebutten-Smoothie	148
129. Algen-Mango-Smoothie	149
130. Butternut Kürbis-Smoothie.....	150
131. Schoko-Kirsch-Smoothie	151
132. Schoko-Kokos-Smoothie	152
133. Traube-Nuss-Smoothie	153
134. Kirsch-Zartbitter-Smoothie.....	154
135. Kiwi-Vanille-Smoothie	155

136. Eiskaffee-Smoothie.....	156
137. Nuss-Nougat-Smoothie	157
138. Erdnuss-Karamell-Smoothie.....	158
139. Kokos-Rum-Schoko-Smoothie	159
140. Molke-Schoko-Smoothie	160
141. Bloody-Mary-Smoothie.....	161
142. Malibu-Smoothie	162
143. Pina Colada-Smoothie	163
144. Hugo-Smoothie.....	164
145. Erdbeer-Daiquiri-Smoothie	165
146. Long-Island-Icetea-Smoothie	166
147. Margarita-Smoothie	167
148. Aperol-Spritz-Smoothie	168
149. Gin-Tonic-Smoothie	169
150. Cuba-Libre-Smoothie	170
 Schlusswort	 171
Rechtliches	172
Impressum.....	172