

Praxistipps

- 4** Pack das Grünzeug in den Mixer!
- 5** Gut genährt, gut drauf!
- 6** Grüne Smoothies: Darauf kommt es an
- 7** Der Mixer: Jetzt geht's rund!
- 8** Ein Füllhorn an Vitaminen & Co.
- 58** Glossar
- 64** Grüner Trinkspaß für Kinder

Umschlagklappe hinten:
Smoothies zum Löffeln

Extra

Umschlagklappe vorne:

**Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie
für fruchtig-grüne Smoothies**

- 60** Register
- 62** Impressum

Rezepte

10 Frühlings-Smoothies

- | | | | |
|-----------|--------------------|-----------|------------------|
| 11 | Flotter Einsteiger | 16 | Crazy Green |
| 12 | Flüssiger Smaragd | 16 | Wilde Hilde |
| 12 | Grüner Gorilla | 18 | Keep Going |
| 14 | Stonehenge | 20 | Pikanter Starter |
| 15 | Frühlingsgefühle | 20 | Nicht ohne |
| 15 | Frühling in Wien | | |

22 Sommer-Smoothies

- | | | | |
|-----------|------------------------|-----------|---------------------|
| 23 | Sommergruß | 28 | Happy Berry |
| 24 | Kick am Nachmittag | 28 | Sweet Sun |
| 25 | Black Beauty | 30 | Grüne Verführung |
| 25 | Juicy Berlin | 32 | Pepe |
| 26 | Green Smoothie Classic | 32 | Heißer Sommer-Flirt |
| 26 | Sanfter Engel | | |

34 Herbst-Smoothies

- | | | | |
|-----------|--------------------|-----------|--------------------|
| 35 | Goldener Oktober | 42 | Tropengruß |
| 36 | Königliche Liaison | 42 | Cranberry Mountain |
| 36 | Geheimer Löwe | 43 | Green Grenadine |
| 38 | Trio fantastico | 43 | Viva Crema verde |
| 38 | Regenbogen | 44 | Corilino |
| 40 | Around The World | | |

46 Winter-Smoothies

- | | | | |
|-----------|----------------|-----------|-------------------------|
| 47 | In Paradise | 53 | Chico con Nüssli |
| 48 | Fidschi | 53 | Green Dragon |
| 48 | Hot Shot | 54 | Oh My Darling |
| 50 | NoFlu | 54 | Grüner Marillensmoothie |
| 50 | Santa Claus | 56 | Caesar's Smoothie |
| 52 | Schwarzes Gold | | |