

# 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 |    |                         |