

INHALT

JETZT GEHT ES RUND	7
Manche mögen es (eis-)kalt	7
Gerührt und nicht geschüttelt	8
Fruchtsmoothies	10
Gemüsesmoothies	11
Grüne Smoothies	12
Rohkosteis	15
Kalte pikante und süße Suppen	17
WAS SPRIESST DENN DA?	18
Kleine Kraft- und Gesundheitspakete	19
Keimen ist kinderleicht	19
KOCHEN OHNE ZU KOCHEN	27
Mixen aus dem Stand	27
Eine Küchenmaschine als Alternative zum Standmixer	30
Problemlösungen beim Mixen	31
Manchmal reicht auch ein Pürierstab	32
KLEINE WARENKUNDE	34
Agavendicksaft	34
Cashewkerne	34
Chiasamen	35
Gojibeeren	36
Hanfsamen	37
Kakaonibs	38
Mohnsamen	39

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN	41
SÜSSE SMOOTHIES	42
GEMÜSESMOOTHIES	54
GRÜNE POWER-SMOOTHIES	64
DIPS, DRESSINGS UND PESTOS	78
PIKANTE KALTSCHALEN	118
SÜSSE KALTSCHALEN	130
EISCREMES	142
PUDDINGS UND DESSERTS	156
DIE AUTORIN	170
MIXEN NACH DEN JAHRESZEITEN	171
REZEPTINDEX	174