

12 Muntermacher Frühling

Special: Abnehmen mit Smoothies	14
Special: Fit & vital in den Frühling	15
Rezepte	16

32 Leichte Erfrischung im Sommer

Special: Brainfood Smoothies	34
Special: Energiedrinks	35
Rezepte	36

Inhalt

4

56 Naturschätze im Herbst

Special: Schönheitselixiere	58
Special: Gesundes für den Darm	59
Rezepte	60

74 Vitaminbomben im Winter

Special: Smoothies für Leib und Seele	76
Special: Immunabwehr – geballte Kraft aus der Natur	77
Rezepte	78