

Inhalt

Vorwort	3
----------------------	----------

Smoothies, die gesunden Frischegaranten	7
--	----------

Flüssiger Gaumenschmaus	8
Die Vorbereitung	10
Eiskalt serviert?	11
Die Geräte	12
Smoothies – Balsam für die Seele	14
Smoothies – Nahrung für Seele und Geist	16
Körperputz hilft dem Geist	17
Smoothies – Kraftpakete für den Körper	19
Was heißt entschlacken?	20
Wie unterstützen Smoothies die Entgiftung?	20

Rezepte: Die Aufheller	23
-------------------------------	-----------

Kokos + Zitrone	24	Passionsfrucht + Zitrus	32
Kirsche + Sanddorn	26	Brombeeren + Kefir +	
Gemüse + Obst	27	Eiscreme	34
Kiwi + Banane + Orange	28	Yogi-Tee + Erdnüsse	35
Sommerfrüchte		Schoko plus	36
+ Banane	30	Obst + Schokolade	37
Pitahaya plus	31	Salat + Rettich + Sprossen	38

Rezepte: Die Schlanken	41
-------------------------------	-----------

Mango + Erdbeeren	42	Tomate + Pfirsich	48
Ingwer plus	44	Litschis + Grapefruit	49
Melone + Aprikose	46	Apfel + Banane + Erdbeeren ..	50

Radieschen + Wassermelone .	52	Sellerie plus	55
Feige + Johannisbeere.....	53	Kräuter + Joghurt	56
Paprika + Rucola	54	Spinat + Ei	57

Rezepte: Die Nahrhaften 59

Erdbeeren plus	60	Maulbeeren + Zwetschgen + Minze	70
Johannisbeeren + Grieß	62	Banane + Aprikose	72
Heidelbeeren + Milchreis.....	64	Mango + Tomate + Chili	73
Datteln + Sharon + Nüsse.....	65	Avocado + Orange	74
Weintrauben + Marshmallows.....	66	Mascarpone + Basilikum + Pinienkerne	75
Heißer Apfel + Salbei.....	67	Gemüse + Parmesan mit Brotsticks	76
Kokos + Guave	68		

Rezepte: Die Frischen 79

Erdbeeren + Eis.....	80	Ananas + Holunderblüten	88
Melone + Ananas	82	Kiwi plus	89
Früchte + Schokolade	83	Erdbeeren + Joghurt	90
Zwetschge + Vanille.....	84	Himbeeren + Aronia	91
Ananas + Möhren + Soja.....	85	Wassermelone + Eistee	92
Kirschen + Marzipan	86	Möhren + Joghurt.....	93
Papaya + Tomate + Hibiskus ..	87	Rote Bete + Kresse	94

Register	95
----------------	----