

Inhalt

Vorwort	3
<hr/>	
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
<hr/>	
Rezepte: Die Aufheller	23
Kokos + Zitrone	24
Passionsfrucht + Zitrus.....	32
Kirsche + Sanddorn	26
Brombeeren + Kefir + Eiscreme.....	34
Gemüse + Obst	27
Yogi-Tee + Erdnüsse.....	35
Kiwi + Banane + Orange	28
Schoko plus	36
Sommerfrüchte + Banane.....	30
Obst + Schokolade	37
Pitahaya plus.....	31
Salat + Rettich + Sprossen	38
<hr/>	
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
-----------------------	-----------