

INHALT

Einführung	5	Smoothies verdicken	21
Die ersten Schritte	7	Sämige Smoothies	21
Früchte, Beeren und Gemüse sorgfältig auswählen	7	Gefrorene Smoothies	22
Reif oder unreif?	8	Smoothie-Eis am Stiel	22
Früchte, Beeren und Gemüse waschen	8	Sofort servieren!	22
Schälen oder nicht schälen?	9	Früchte, Beeren und Gemüse	25
Steine und Kerne entfernen	9	Weitere Zutaten	33
Vorbereiten und einfrieren	9	Tiefgefrorene Früchte und Beeren	33
Entsafter oder Mixer?	10	Trockenfrüchte und -beeren	33
Entsafter gleich nach der Benutzung reinigen	10	Frucht- und Beerenkonserven	33
Biologisch angebautes Obst und Gemüse	11	Beerenpulver und „Superbeeren“	33
Ethylen	11	Die flüssige Grundlage	34
Nutzen Sie Ihre Kreativität	11	Natürliche Geschmacksverbesserer	35
Warum Smoothies und Säfte selber machen?	12	Nüsse und Sämereien	35
Handelsmarken	12	Ballaststoffe	36
Garnieren und servieren	13	Proteinpulver	37
Küchengeräte	15	Algen	37
Tipps und Hinweise	21	Kalt gepresste Öle	37
Zu starke Aromen abmildern	21	Frucht- und Beerensmoothies	39
Geschmäcke verändern	21	Frühstücks- und Joghurtsmoothies ..	165
Smoothies verdünnen	21	Gemüsesmoothies	193
		Dessertsmoothies	217