

Inhalt

Vorwort	3
Smoothie-Theorie	7
Wärmende Smoothies	8
Weihnachtliche Smoothies	10
Vegane Smoothies	12
Vitaminreiche Smoothies	13
Die Geräte	15
Smoothie-Wochenenden	18
Wenn der Winter kommt	19
Wenn der Winter geht	20

Wärmende Smoothies	23
Anti-Schnupfen-Smoothie	24
Müsli to go	26
Birne + Cranberrys	28
Birne + Zwetschge	29
Papaya + Schokolade	30
Rettich + Apfel	32
Passionsfrucht plus	34
Kaffee + Banane	36
Kaki + Banane	38
Grapefruit + Holunder	40
Grüner Ingwer-Tee + Obst	42
Fenchel + Apfel	44
Scharfe Paprika + Frischkäse	46
Wirsing + Orange	48
Heiße Möhren + Chili	50
Rote Bete + Meerrettich	52
Grüner Smoothie	54

Weihnachtliche Smoothies **57**

Birne plus	58	Quitte + Orange + Met	68
Sharon + Granatapfel	60	Salat + Obst	70
Rote Bete + Preiselbeeren	62	Espresso + Schokolade	72
Mispel + Zwetschgen	63	Grün + üppig	74
Cappuccino + Banane	64	Cremiger Apfel	76
Papaya + Johannisbeeren		Obst + Makronen	77
+ Ananas	66	Linsen-Smoothie	78
Topinambur + Möhren	67		

Vegane Smoothies **81**

Apfel + Kokos + Ingwer	82	Litschis + Sauerkirschen	92
Gurke + Banane	84	Stangensellerie + Obst	94
Kiwi plus	86	Möhren + Ananas + Gurke	96
Kräuter + Apfel	88	Tomaten + Spinat	98
Kürbis + Pomelo	90	Sellerie + Soja	99

Vitaminreiche Smoothies **101**

Ananas + Gurke	102	Avocado + Clementine	114
Mango + Kokos	104	Banane + Johannisbeere	116
Birne + Zitrone	106	Ananas + Sauerkraut	118
Cranberrys plus	108	Gurke + Kräuter + Feta	120
Vitamin-Blitz	110	Endiviensalat + Frischkäse ..	122
Möhren + Sharon	112	Gemüse + Schmant	124

Sachregister	126
--------------------	-----