

INHALT

Vorwort 4

Meine grüne Welt 7

Gesund und schlau 7

Trends aus Kalifornien 8

Frische Smoothies 9

Kraft aus Saft 13

Gerätschaften 13

**Wunder der Natur –
von A bis Z 14**

Rezepte 18

The Milky Way 20

Ein Hauch von Sommer 30

Auf der One Gun Ranch 36

Kokosnuss und andere Exoten 49

Grüne Energie aus dem Glas 60

Gesundheits-Elixiere 78

Beauty-Drinks 85

Für werdende Mamas 88

Supersmoothies! 94

Saftliebe 104

Gesunde Snacks 124

Register 148

Bezugsquellen 151

Dank 151