

Inhalt

Vorwort zur aktualisierten Neuauflage.....	9
Teil I: Die Heilkraft grüner Blätter	
1 Das Wunder der grünen Pflanzen	15
2 Grünes Blattgemüse – der wichtigste Bestandteil unserer Ernährung	19
3 Der erste grüne Smoothie wird geboren	27
4 Bringen Sie Abwechslung in Ihre Smoothies: Verwenden Sie immer wieder anderes grünes Blattgemüse	32
5 Pürieren oder entsaften?	42
6 Fragen und Antworten zum Thema „grüne Smoothies“	47
7 Grüne Smoothies für unsere Kinder.....	55
8 Grüne Smoothies für unsere Haustiere	59
9 Die richtigen Zutaten auswählen.....	63
10 So gelingen Ihnen grüne Smoothies am besten.....	66
Teil II: Rezepte für leckere grüne Smoothies	
Wertvolle Tipps und Tricks für die Zubereitung von Smoothies ..	71
Rezepte für Einsteiger	74
Supergrüne Smoothies	91
Herzhafte grüne Smoothies und Suppen.....	100
Grüne Smoothies für Abenteuerlustige	117
Grüne Puddings.....	128
Grüne Smoothies für Kinder	140
Grüne Smoothies für Haustiere.....	148
Grüne Smoothies für die Schönheit	150
Aus der Grüne-Smoothie-Apotheke	151

Nachwort

Grüne Smoothies – eine Bewegung weltweit	156
---	------------

Anhang

Erstaunlich viel abgenommen	162
Clent Manich: Von grünen Smoothies leben	172
Wie meine Familie auf den rohköstlichen Weg kam.....	183
Anmerkungen	192
Literaturverzeichnis Et -empfehlungen.....	196
Websites.....	199