

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