

Vorwort	8	Fenchel-Vogelmiere-Stangensellerie	38
Dank	9	Apfel-Wildkräuter	40
Widmung	9	Grapefruit-Löwenzahn-Granatapfelkerne	42
		Apfel-Giersch-Mango	44
Warum (grüne) Smoothies	10	Dreierlei Zitrusfrüchte-Vogelmiere	44
Smoothies unterstützen die Entgiftung des Körpers	12	Sommer	
Smoothie aus dem Regal – was drinsteckt	13	Apfel-Kopfsalat	48
Die ideale Küchenmaschine	14	Gelbe Peperoni-Mango	48
Was bei Zutaten für Smoothies zu beachten ist	16	Zucchini-rote Peperoni-Apfel	49
		Fenchel-Mango-Spinat	50
		Melone-Apfel-Minze	52
		Apfel-Zitronenmelisse	54
BUNTE SMOOTHIES		Brennnessel-Apfel-Kiwi	54
Frühling		Erdbeere-Passionsfrucht-Limette-Apfel	56
Kiwi-Apfel-Banane-Fenchel-Orange	24	Tomate-Peperoni-Basilikum	58
Apfel-Stangensellerie-Orange	24	Aprikose-Karotte	60
Mango-Fenchel-Stangensellerie	25	Beeren-Apfel	62
Orange-Granatapfel-Petersilie	25	Gurke-Avocado-Dill	64
Sauerampfer-Apfel-Mandarine	26	Tomate-Basilikum	66
Erdbeere-Mandarine	28	Erdbeere-Mango-Banane	66
Karotte-Orange-Spinat	30	Karotte-Pfirsich	67
Erdbeere-Kiwi-Apfel	30	Herbst	
Apfel-Wildkräuter	31	Ananas-Mangold-Apfel-Orange	70
Erdbeere-Apfel-Minze	31	Mango-Mangold-Fenchel-Orange	70
Artischocke-Minze-Apfel	32	Kürbis-Orange-Zitronenmelisse	71
Erdbeere-Rhabarber-Apfel	34	Kohlrabi-Orange	72
Spitzwegerich-Wiesenlabkraut-Apfel	36	Kohlrabi-Apfel-Stangensellerie	74
Giersch-Apfel-Stangensellerie	36	Kiwi-Apfel-Banane-Fenchel	74

Zucchini-Stangensellerie-Avocado-Apfel	75
Heidelbeeren-Traubenbeeren	76
Rande-Himbeere-Apfel	78
Granatapfel-Minze-Apfel	80
Petersilie-Fenchel-Stangensellerie-Orange	82
Kiwi-Zucchini-Stangensellerie-Apfel	84
Apfel-Stangensellerie-Kiwi-Kresse	86
Rande-Apfel-Mangold	86
Ananas-Rande-Minze	87
Winter	
Ananas-Vogelmiere	90
Mango-Karotte	90
Apfel-Karotte-Petersilie	92
Papaya-Mango-Passionsfrucht	94
Ananas-Rande-Blattsalat-Minze	96
Rande-Mandarine-Banane-Ingwer	96
Apfel-Knollensellerie	98
Mango-Orange-Rande	100
Apfel-Stangensellerie	100
Orange-Fenchel	101
Fenchel-Apfel-Orange	101
Fenchel-Stangensellerie-Apfel-Banane	102
Apfel-Orange-Kiwi-Banane	102
 Register	 104
Impressum	105