

7 Was Sie über Smoothies mit Wildpflanzen wissen wollen

Hier finden Sie Wissenswertes, Infos zu Zutaten und Zubereitung sowie Tricks, um aus einem gewöhnlichen einen köstlich wilden supergesunden Smoothie zu machen.

8 Wilde Küchenkreationen

11 Smoothies für alle

16 Wildpflanzen – wie und wozu?

24 Smoothies zubereiten

33 Rezepte, Rezepte ...

.....

Diese Smoothies sind so lecker, dass es gut ist, dass die Rezeptmengen jeweils für zwei Portionen reichen – denn irgendjemand will ja immer etwas abhaben.

.....

34 *Trinkt sich so weg ...*

Getränke und gesunde Cocktails

56 *Cremiges aus dem Glas ...*

Frappé, Flip und mehr

70 *Zum Weglöffeln und Schlecken ...*

Eis, Creme, Pudding, Kompott und Mousse

94 *Zum Dippen und Draufstreichen ...*

Cremig, süß, würzig, scharf

110 *Suppenglück ...*

Klassiker und Neues wild und roh

122 Service

122 Die Wildpflanzen im Überblick

124 Zutaten und Infos schnell gefunden

126 Die Autorin

127 Zum Weiterlesen, Bezugsquellen