

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