

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

**Umschlagklappe vorne:**

Experimentieren erwünscht

- 4 Was sind grüne Smoothies?
- 5 Power-Drink für die Gesundheit
- 6 Grüne-Smoothies-Basiswissen
- 7 Leisten Sie sich einen starken Mixer!
- 8 Wildkräuter im Porträt
- 58 Superfoods von A bis Z
- 64 Grüner Trinkspaß für Kinder

**Umschlagklappe hinten:**

Perfekter Genuss  
Saisonkalender

## 10 FRÜHLINGS-SMOOTHIES

---

- 12 Love & More
- 14 Vitales Liebesglück
- 15 Milano --
- 15 Wilde Hilde
- 16 Sultansfreuden
- 17 Keep-going
- 18 Grünes Meeressleuchten
- 20 Crazy Green
- 21 Hexen-Hechsel

## 22 SOMMER-SMOOTHIES

- 24 Go for it!
- 26 Heißer Sommerflirt
- 27 Rahu Rahu
- 28 Sommergruß
- 29 Ewiger Jungbrunnen
- 30 Addicted
- 32 Grüne Verführung
- 34 Kick am Nachmittag
- 35 Marilyn
- 35 Diamante nero

## 46 WINTER-SMOOTHIES

- 48 Too Sexy For This World
- 50 NoFlu
- 51 Happy XXL-Mas
- 52 In Paradise
- 52 Green Dragon
- 53 Chico con Nüssli
- 53 Coole Kohl-Party
- 54 Frostschutz für die Zellen
- 55 Caesar's Smoothie
- 56 Die Spitze des Eisbergs

## 36 HERBST-SMOOTHIES

- 38 Green King Cole
- 40 Rapunzels grünes Haar
- 41- Königliche Liaison
- 42 Goldener Oktober
- 43 Rainbow Spirit
- 44 Tropengruß
- 44 Bula-Bula-Brainbooster
- 45 Scheherazade
- 45 Geheimer Löwe

- 60 Register
- 62 Impressum