

INHALT

EINLEITUNG

Vitalkräfte aus der Natur	3
Superfoods – Pflanzenkraft der Spitzenklasse	5
Tipps und Tricks für den perfekten Smoothie	9

GRÜNE SMOOTHIES	10
------------------------	----

WHITE SMOOTHIES	44
------------------------	----

SUPERFOOD-SMOOTHIES	62
----------------------------	----

REGISTER	96
-----------------	----