

- 8 Das Leben ist bunt!
- 10 Viel Power mit wenig Aufwand
- 12 Optimal versorgt
- 14 Die Top 10 der Kräuter und ihre Powerwirkung
- 16 Die Top 10 der Gewürze und ihre Powerwirkung

- 22 Mango-Gurken-Smoothie mit scharfer Kresse
- 24 Kleopatras Liebling mit Aloe vera
- 26 Minze-Ananas-Smoothie
- 27 Pfirsich-Milch-Smoothie
- 28 Skin-Booster-Smoothie mit Löwenzahn
- 30 Super-Teint-Smoothie
- 31 Coconut-Beauty-Smoothie
- 32 Heidelbeer-Smoothie mit Ingwer
- 34 Rosa Erdbeer-Smoothie
- 35 Erdbeermund-Smoothie
- 36 Violetter Smoothie mit Datteln und Vanille
- 38 Birnen-Kresse-Smoothie
- 39 Skin-Care-Smoothie
- 40 Mandel-Brombeer-Smoothie mit Gerstengras

- 44 Green-Detox-Smoothie mit Brennesseln
- 46 Turbo-Detox-Smoothie
- 47 Power-Detox-Smoothie
- 48 Black-Swan-Smoothie mit Aktivkohle
- 50 Dating Mr. Grey
- 51 Black-Garden-Smoothie
- 52 Minze-Avocado-Smoothie mit Sternanis
- 54 Bella-Italia-Smoothie mit Basilikum
- 56 Ananas-Koriander-Smoothie
- 57 Mangold-Grüntee-Smoothie
- 58 Green-Coconut-Smoothie mit Ingwer
- 60 Koriander-Kurkuma-Smoothie
- 61 Himbeer-Gundermann-Smoothie
- 62 Mrs.-Giersch-Smoothie mit Apfel

64 STOFFWECHSEL AKTIVIEREN

- 66 Gurken-Bärlauch-Smoothie mit Trauben
- 68 Mango-Tango-Smoothie mit Koriander
- 70 Safran-Ananas-Smoothie
- 71 Kiwi-Bananen-Smoothie
- 72 Scandinavian-Smoothie mit Buttermilch
- 74 Pflaumen-Nelken-Smoothie
- 75 Grüntee-Pflaumen-Smoothie
- 76 Bloody-Mary-Smoothie mit Pfeffer
- 78 Amarone-Smoothie
- 79 Magenbitter mit Gerstengras
- 80 Tomaten-Avocado-Smoothie
- 81 Chili-Tabasco-Smoothie
- 82 Fenchel-Smoothie mit Dill und Giersch
- 84 Trauben-Smoothie
- 85 Lion-King-Smoothie
- 86 Star-Wars-Smoothie mit Sternanis

88 ENTSPANNEN

- 90 Fromme Helene mit Mandeldrink
- 92 Sweet Dreams mit Melisse
- 93 Mandel-Minze-Smoothie
- 94 Good-Night-Smoothie mit Kardamom
- 96 Scharfer Beeren-Smoothie mit Vanille und Chili
- 98 Auszeit-Smoothie
- 99 After-Eight-Smoothie
- 100 Pink-Lady-Smoothie mit Vanille
- 102 Imkers Liebling
- 103 Erdbeermilch mit Leinsamen
- 104 Sternenfänger-Smoothie mit Kakao
- 106 Apfel-Birnen-Smoothie
- 107 Mandeltraum-Smoothie
- 108 Red-Ribbon-Smoothie mit Zitronenmelisse

110 IMMUNSYSTEM STÄRKEN

- 112 Grünkohl-Apfel-Smoothie mit Piment und Orange
- 114 Yellow-Submarine-Smoothie mit Kurkuma
- 116 Ingwer-Turbo-Smoothie mit Roter Bete
- 118 Geishas Liebling
- 119 Mango-Koriander-Smoothie
- 120 Zitruszauber-Smoothie mit Gojibeeren
- 122 Devil's Own
- 123 Trauben-Pfeffer-Smoothie
- 124 Hustenlöser-Smoothie mit Spitzwegerich

- 126 Vital-Booster-Smoothie mit gemischten Beeren
- 128 Sunshine-Smoothie mit Orange
- 129 Spinat-Apfel-Smoothie
- 130 Light-And-Fresh-Smoothie mit Flohsamen
- 132 Möhren-Fenchel-Power mit Anissamen
- 134 Honigstern-Smoothie
- 135 Gerstenpower-Smoothie
- 136 Schöne Agave
- 137 Zitruspower-Minze-Smoothie

138 REGISTER

144 IMPRESSUM
