

Vorwort _____ Seite 5

Von Zutaten, Superfoods und guten Maschinen _____ ab Seite 8

SÄFT von dunkellila bis knallgelb _____ ab Seite 18

SMOOTHIES in süß, sauer und sehr grün _____ ab Seite 56

Super schaumig, super **SHAKES** _____ ab Seite 100

SIRUP, LIMC & Wasser mit Geschmack _____ ab Seite 132

Fruchtig-frischer **LISTE** _____ ab Seite 156

ESKAFFEE mit viel Potenzial _____ ab Seite 170

BOWLE, COCKTAILS, MOCKTAILS & mehr _____ ab Seite 186

Verzeichnis nach Farben _____ ab Seite 214

Verzeichnis nach Zutaten _____ ab Seite 216