

INHALT

GRUNDLAGEN

Für ein gesundes Lebensgefühl
Supersäfte & Powerdrinks
Detox, Wellness, Entgiftung
Superpower
Power im Glas – gesund und lecker
Superfoods
Entsaften & Mixen
Grundrezepte

REZEPTE

FRÜHLING

Rotes Kräuterwasser
Frisch-grünes Brennnesselwasser
Roter Mango-Smoothie
Bloody-Red-Smoothie
Grünes Äpfelchen
Datteln im Glück
Quer durchs Gemüsebeet
Schwarzes Apfelglück
Baby Berry!

9	Saure Mango-Stange	49
10	Frischer Kräuter-Detox-Tee	51
12	Apfel-Holler-Slushy	53
14	Zitronenfeine Erdbeerlimo	55
15	SOMMER	57
16	Gelbes Melba-Wasser	59
18	Buntes Sommer-Wässerchen	61
20	Cremiger Himbeer-Smoothie	63
22	Würziger Heidelbeer-Smoothie	65
	Rot-grüner Melonentraum	67
27	Sommer-Power	69
29	Dunkle Verführung	71
31	Scharfes Beerenglück	73
33	Ein Aprikosentraum in Orange	75
35	Grüner Apfelsaft	77
37	Herbes Gurken-Melonen-Granité	79
39	Spicy Berry-Lemonade	81
41	Grüner Eistee mit Kirschen	83
43		
45		
47		

HERBST

Zartgelbes Ingwerwasser	
Rotes Herbstwasser	
Feigen-Cashew-Smoothie	
Exotischer Frucht-Smoothie	
Cremig-peppiger Avocado-Smoothie	
Supergrüner Orangen-Smoothie	
Green Halloween	
Superrote Kombo	
Fencheliger Zitrusaft	
Roter Herbstsaft	
Gerstenlimo	
Fenchel-Ingwer-Tee	
Cremiger Kürbis-Smoothie	

85 WINTER

87	Orangegelbes Vitaminwasser	115
89	Rötliches Zimtwasser	117
91	Cream-me-up-Smoothie	119
93	Kaki-Vanille-Traum	121
95	Halt-mich-fit-Smoothie	123
97	Grüner Kohl-Smoothie	125
99	Fel-O-Top	127
101	Grüner Beamer	129
103	Beeriger Winterschlaf	131
105	Möhrenkraftpaket	133
107	Warmer Winterpunschsaft	135
109	Orangener Verwöhn-Lassie	137
111	Gelber Jasmintee	139
	Register	140
	Die Autorin/Die Fotografin	142
	Danksagung	143