

INHALT

GRUNDLAGEN

• Nützliche Geräte	6
• Basis-Säfte und -Smoothies	8
• Wertvolle Tipps	10

FRÜHSTÜCK

• Grapefruit-Orangen-Ananas-Saft	12
• Kiwi-Apfel-Orangen-Saft	14
• Orangen-Pfirsich-Himbeer-Saft	16
• Bananen-Joghurt-Kaffee-Smoothie	18
• Bananen-Kiwi-Erdbeer-Smoothie	20
• Mango-Bananen-Smoothie mit Vanille	22
• Bananen-Erdbeer-Mandel-Smoothie	24
• Bananen-Möhren-Kokos-Smoothie	26

100 % WOHLTUEND

• Möhren-Apfel-Orangen-Saft	28
• Rote-Bete-Saft mit roten Beeren	30
• Süßkartoffel-Apfel-Ingwer-Smoothie	32
• Zitronade mit Honig und Ingwer	34
• Avocado-Bananen-Weizenkeim-Smoothie	36
• Rotkohl-Apfel-Smoothie	38
• Preiselbeer-Granatapfel-Smoothie	40
• Preiselbeer-Orangen-Ingwer-Saft	42

SCHLEMMEREIEN

• Weintrauben-Pfirsich-Saft	44
• Papaya-Passionsfrucht-Ananas-Smoothie	46
• Mango-Himbeer-Mandelmilch-Smoothie	48
• Kokos-Limetten-Smoothie	50
• Bananen-Schokolade-Spinat-Smoothie	52
• Pfirsich-Vanille-Kokos-Smoothie	54
• Erdbeer-Kokos-Smoothie	56
• Kiwi-Bananen-Blaubeer-Smoothie	58
• Melone-Birnen-Mandel-Smoothie	60
• Bananen-Erdnussbutter-Smoothie	62
• Rosen-Litchi-Erdbeer-Smoothie	64

DETOX

• Apfel-Sellerie-Gurken-Smoothie	66
• Gurken-Spinat-Ananas-Smoothie	68
• Rote-Bete-Möhren-Ananas-Smoothie	70
• Zitronade mit grünem Tee und Honig	72
• Apfel-Ingwer-Limetten-Koriander-Saft	74
• Kiwi-Minze-Ananas-Smoothie	76