

INHALT

Vorwort	7
Einführung in die Smoothiewelt	8
Saisonkalender	10
Glossar	12
Die 10 Smoothie-Gebote für optimalen Genuss	20

DETOX

Sauer, aber lustig	24
Paradise is half as nice	26
Gurken treffen auf Kiwi	28
Erdbeer-Basilikum-Smoothie	30
Ratzeputz – Grünkohl-Smoothie	31
Raketenstart: Fly me to Fenchel	32
Kopfsalat-Cooler	34
Rucola-Smoothie	35

BEAUTY

Kokokirsch	38
Erdbeer-Smoothie	40
Alles Mango oder was?	42
Soft Cell	44
Arriba!	45
Ein Traum voller Bären	46
Käpt'n Blaubeer-Smoothie	47
Granatapfel-Smoothie	48
Magic Cucumber	50
Frozen Framboise	52
Bleeding Love	54
Frühjahrsputz	55
Rotbäckchen-Smoothie	56

BRAIN

Raspberry Delight	60
Minion-Mix	62
Fast & Furious	63
BB – Birnen-Bananen-Mix	64
Pineapple-Chiller	66
Zombie-Killer	68
Oriental-Flow	69
Papayapower	70
Äpfel-Feldsalat-Smoothie	72
Schokokuss	74
Pina-Colada-Smoothie	76
Erdbeer-Mandel-Smoothie	78
Daily Dragon Delight	80
Cashews in Paradise	82

WELLNESS

Dr. Feelgood	86
Tropical Feeling	88
Wellness-Wonder	90
Capri-Smoothie	92
Good Vibrations	94
Grüner Rumfort-Smoothie	95
Yellow Mellow-Spinat-Smoothie	96
Sexy and you know it	98
Ribisel-Smoothie	100
Sporty-Spice	102
Halloween-Smoothie	104
Daydream	106