

# Inhaltsverzeichnis

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Einleitung          | 4   |
| Gemüsesaft          | 16  |
| Rejuvelac           | 30  |
| Kombucha            | 36  |
| Jun                 | 66  |
| Milchsaure Limonade | 88  |
| Ingwerbier          | 108 |
| Wasser-Kefir        | 130 |
| Kefir               | 150 |
| Joghurt             | 174 |
| Smoothies           | 202 |
| Über die Autorin    | 230 |