

Inhalt

Smoothies – Energiekick für Körper und Geist	
Ein Fullhorn an wertvollen Nahrstoffen	8
Klassische Smoothies – quer durch den Obstgarten	14
Grüne Smoothies – die farbenfrohe Kraft der Natur	17
Superfoods aus aller Welt	21
Schlankheitswunder frisch aus der Natur	24
Schlank mit Power-Smoothies	
Den Körper auf gesunde Art entlasten	28
Das Detox-Wochenende	31
Die 2-Kilo-weg-Diät	38
Lebenselixiere – gesunde Vitamine	42
Rezeptregister	
Impressum	112

Inhalt

4

Abnehm-Smoothies – die Rezepte

Frühlingsgefühle

Endivie mit Avocado	45
Erbsen-Minze mit Gänseblümchen	47
Himbeeren mit Kopfsalat	48
Pfirsich-Kaki mit Waldmeister	50
Grüne Ananas	51
Papaya-Orange mit Weizengras	53
Erdbeer-Kiwi mit Grün	54
Detox-Smoothie-Wasser	55
Exotic Fruit mit Hanfsamen	56
Physalis-Radieschengrün	58
Brombeerblätter-Wildkräuter-Mischung	59
Rucola mit Banane	61

Sommerlaune

Mango-Spinat mit Ingwer	63
Mandeleis zum Trinken	65
Beerensmoothie mit Möhre	66
Obstkorb mit Melone	68
Apfel-Gurke mit Kreuzkümmel	69
Tomate-Avocado mit Galgant	70
Süßkirsche-Bereren mit Melisse	72
Brokkoli-Birne mit Zitrone	73
Gurke-Kresse mit Gojibeeren	74
Nektarinen mit Möhren	76
Pfirsich-Kopfsalat mit grünem Tee	77

Herbstgenuss

Soja-Smoothie mit Granatapfel	79
Blaubeeren mit Haselnuss	81
Cranberry-Sojajoghurt	82
Mirabellen mit grünem Salat	85
Sultana mit Kiwi	86
Johannisbeeren mit Portulak	87
Hokkaido-Mandel mit Banane	89
Banane-Dattel mit Romana	90
Apfel-Ingwer mit Pflaume	91
Radicchio mit Trauben	92

Wintervergnügen

Grapefruit mit Banane	95
Mango-Nashi mit Möhre	97
Rote Bete mit Orange	98
Gurke-Banane mit Ananas	100
Mandarine-Mango mit Pitahaya	101
Grünkohl mit Kokoswasser	102
Mandel-Smoothie mit Chiasamen	104
Orangen-Fenchel mit Ingwer	105
Apfel-Mango mit Acerola	107
Mandarinen mit Trockenfeigen	108
Grünkohl-Spinat mit Matcha	110