

# Inhalt

Vorwort .....	7
Zutaten .....	8
Einkauf und Umgang mit Obst und Gemüse .....	10
Gemüse, Obst und Beeren sorgfältig auswählen .....	10
Ökologischer Einkauf .....	10
Waschen und schrubben .....	10
Schälen oder nicht schälen? .....	11
Kerne und Steine .....	11
Beeren und Obst einfrieren .....	11
Der richtige Mixer und seine Anwendung .....	13
Kräuter und Kräutertees .....	17
Ernten und trocknen .....	18
Zubereitung .....	18
Kräuter für Kräutertee .....	18
Nuss-, Samen- und Hafermilch .....	21
Smoothies vorbereiten .....	22
Fertige Mixbeutel .....	22
Smoothies in Flaschen einfrieren .....	22
Warme Winter-Smoothies .....	25
Kalte und fruchtige, würzige und leichte Winter-Smoothies .....	67
Cremige, sättigende & üppige Winter-Smoothies .....	89
Rezeptregister .....	143