

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-Himbeer-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