

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Walter Witzany	9
Smoothies	11
Wildkräuter	11
Bitterstoffe in Wildkräutern	12
Wissenswertes über Wildkräuter	16
Was sind eigentlich »Kräuter-Smoothies« oder »grüne Smoothies«?	17

Beauty	25
1. Schlankschlemmer-Smoothie	25
2. Anti-Aging-Smoothie	27
3. Forever-young-Smoothie	29
4. Aloe-Vera-Smoothie	32
5. Celinas Drachenfrucht-Smoothie	34
6. Brainfood-Smoothie	36
7. Sweet-Summer-Smoothie	37
8. Honeymoon-Smoothie	39
9. Lucky Smoothie	41
10. Summertime-Smoothie	43
11. Power-Skin-Smoothie	45
12. Woman-Smoothie	47
13. »Love is in the air«-Smoothie	48
14. »Let the sunshine in«-Smoothie	50

Erfolg	53
15. Weisheitstrunk-Smoothie	53
16. Boost-your-business-Smoothie	55
17. Clear-Energy-Smoothie	57
18. Pimp-up-my-power-Chili-Smoothie	59
19. Balance-Smoothie	61

20. »Never give up«-Smoothie	63
21. White-Magic-Smoothie	65
22. Cranberry-Smoothies	66
23. Spring-Smoothie	69
24. Sweet-Ginger-Smoothie	70
25. Nickis Buchweizensprossen-Smoothie für aktive Denker	72

Gesundheit	75
26. Power-Smoothie	75
27. Bärenstarker Bärlauchsmoothie	77
28. Cool-down-Kamillensmoothie	79
29. Klarer-Blick-Smoothie	81
30. Süße-Träume-Smoothie	83
31. Green-Energy-Smoothie	85
32. Immunpower-Smoothie	87
33. Spirit-of-Angels-Smoothie	89
34. Relax-Smoothie	91
35. Spring-Energy-Smoothie	93
36. Feelgood-Smoothie	95
37. Healthy-Smoothie	97
38. »You 've got the power«-Smoothie	98
39. Red-Power-Smoothie	100
40. Sweet-Harmony-Smoothie	102
41. »Fit for Life«-Smoothie	104
42. »Chill out and relax«-Smoothie	105
43. Power-Immun-Smoothie	107
44. Ginkgo-Smoothie	108
45. Endless-Life-Smoothie	110
46. »Stress lass nach«-Smoothie	112
47. Healthy-Power-Smoothie	114

Liebe	116
48. Liebeszauber-Smoothie	116
49. Herzenswärmer-Smoothie	118
50. Sexy Smoothie	120
51. Liebestrank-Smoothie	122
52. Love-Hurts-Smoothie	124
53. »The Power of Love«-Smoothie	126
54. Magic-Love-Smoothie	128
55. »Love is all around«-Smoothie	130
56. Wohlfühl-Smoothie	131
57. Power-Package-Smoothie	133
58. Muskat-Smoothie	135
59. Morning-Star-Smoothie	136
60. Summerwind-Smoothie	138
61. Coconut-Kiss-Smoothie	140
62. Golden-Nature-Smoothie	142
63. Endlich-schlank-Smoothie	144

SEELENHEIL	146
64. Glücksbringer-Smoothie	146
65. Lichtbringer-Smoothie	148
66. Lila-Laune-Lavendel-Smoothie	150
67. Daisy-Day-Smoothie	153
68. Brennnessel-Burner-Smoothie	155
69. Allround-Gundelrebe-Smoothie	157
70. Tausendsassa-Smoothie	159
71. Kokos-Dream-Smoothie	161
72. Basilikum-Smoothie	162
73. Loslass-Smoothie	164
74. Yellow Smoothie	166
75. Pure-Entspannung-Smoothie	168
76. Dolce-Vita-Smoothie	169
77. Soulmate-Smoothie	171
78. Yin-Yang-Smoothie	173

79. Wintersonnen-Smoothie	175
80. Kerbel-Smoothie	177
81. Ninas Sonnenaufgang-Smoothie	179
82. Happy-Soul-Smoothie	181

Smoothie-Cocktails

83. Sex-on-the-Beach-Smoothie	183
84. Italian-Dream-Smoothie	185
85. Prickelnder Prosecco-Smoothie	186

Anhang

Danksagung	189
Verzeichnis der Rezepte	190