

Inhalt

	<u>Seite</u>
Vorwort	5
10 Gründe für Smoothies	6
Saisonkalender	7
Dein Smoothie	8
Die supergesunden Obst- und Gemüsesmoothies	9 - 22
- Himbeerherz	9
- Top Ananas	10
- Spibak	11
- Blauer Bär	12
- Smooths Piratenschatz	13
- Wurzelzwerg	14
- Kohlköpfchen	15
- Femaba	16
- Akibi	17
- Bester Barber	18
- Wachmeister	19
- Morgenstar	20
- Scharfsauerer Sellsell	21
- Kleine Eisfee	22
Die 10 besten Powersmoothies	23 - 32
- Morgenpower	23
- Super Power	24
- Kraftprotz	25
- Roter Kraftstoff	26
- Sonnenschein	27
- Kiwi-Kiwi	28
- Tolle Tomate	29
- Starker Stachelino	30
- Fitmacher	31
- Energiemeister	32
Die Vier-Jahreszeiten-Smoothies für Genießer	33 - 36
- Spargelfrühling	33
- Durstlöscher	34
- Halloween	35
- Scharfer Apfel	36

Inhalt

Seite

Die leckersten Wildkräutersmoothies	37 - 41
- Starker Löwe	37
- Wilder Giersch	38
- Feuerwehr	39
- Spitzwegerich	40
- Gunderwunder	41
 Du bist „Smoothiemaker“	 42 - 45
- Obstsmoothies	42
- Gemüsesmoothies	43
- Obst-Gemüse-Smoothies	44
- Obst-Gemüse-Wildkräuter-Smoothies	45
 Vitamin- und Mineralien-Navigator	 46 - 49
- Vitamine	46 - 47
- Mineralien	48 - 49
 Tests	 50 - 52
- Obsttest	50
- Gemüsetest	51
- Wildkräutertest	52
 Die Lösungen	 53
 Autor	 54