

Die Grundlagen	4
Die Zutaten	6
Superfoods	7

REZEPTE

Blue Velvet	8
Santa Claus' Magic Juice	10
Pink Power	12
Total Local Winter Smoothie ..	14
No-Red-Nose	16
KoKo	18
Goldmilch	20
Eiskönig	22
Immersatt	24
Green Machine	26
Schneewittchen	28
Rotbäckchen	30
Jadedrache	32
Winterbombe	34
Blush	36
Gelber Wichtel	38
Apple Shake	40
Velvet Jewel	42
Sauer Power	44
Smoothie Mediterran	46