

Inhalt

Einführung **6** • Nüsse, Kerne und Samen aktivieren **7** • Keimlinge und Sprossen ziehen **8**

DRINKS & SUPPEN

Heal me Happy-Limonade **14**

Blue Lagoon-Smoothie **16**

Breakfast-Smoothie **18**

BlissMilk **19**

„Atme durch!“-Suppe **20**

Grüne Kraftsuppe **22**

Que rico!-Suppe **24**

SALATE

Süßer Sommersalat **26**

Glückssalat **28**

Pasta fresca **30**

Schutzengerl-Salat **32**

Himmlischer Herbstsalat **34**

GROSSE & KLEINE MAHLZEITEN

Bliss Ch´Ease-Quark **36**

Bliss Ch´Ease-Dip **38**

Sonnenblumen-Paprika-Dip im Segelboot **40**

BlissGuacamole **42**

Flower Power Curry **44**

Wonder-Wraps **46**

Soeur du Coeur **48**

SÜSSE KLEINIGKEITEN

BlissDates **50**

Angis Apfelsalat **52**

Frisches BlissMüsli **54**

Erdbeer-Mango-BlissPudding **56**

Amaranth-Mandel-Gries **58**

Erdbeer-Chia-Fruchtmus **59**

EnerChi-Pralinen **60**