

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

- 1 SMOOTHIES - GEHALTVOLL CREMIG
- 2 DIE GESCHICHTE DES SMOOTHIES
- 3 WAS WIRKT DENN DA? FLÜSSIGES SONNEN-LICHT AUS DEM GLAS
- 4 ÜBERSICHT DER WICHTIGSTEN HEILWIRKSAMEN INHALTSSTOFFE VON PFLANZEN
- 5 PFLANZEN UND IHRE HEILWIRKUNGEN NACH BESCHWERDEBILD
- 6 DIE ZUBEREITUNG
- 7 TRINKEN, LÖFFELN ODER KAUEN
- 8 AUFBEWAHREN DES SMOOTHIES
- 9 KRÄUTER IM JAHRESVERLAUF
- 10 MEIN JAHRES-SMOOTHIEPLAN
- 11 FRÜHLING
- 12 REZEPTE FRÜHLING
- 13 SOMMER
- 14 REZEPTE SOMMER SOMMERLIEBE SOMMERNACHTSTRAUM SEINEN EIGENEN SOMMER-SMOOTHIE FINDEN

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 15 HERBST | 19 TROCKNEN DER
HEILKRÄUTER |
| 16 REZEPTE HERBST | 20 HERSTELLUNG VON
PFLANZENPULVERN |
| WILDFRUCHTSMOOTHIE | 21 KLEINE HEIL-
PFLANZENKUNDE |
| HERBSTFARBENSMOOTHIE | |
| WURZELZEITSMOOTHIE | |
| HERBSTFEUERSMOOTHIE | |
| 17 WINTER | |
| 18 SMOOTHIES IM
WINTER ZUBEREITEN | |
| VIER WÄRMENDE SCHUTZ-
ENGEL-SMOOTHIES | |
| WINTERMANTEL FÜR
DIE SEELE | |
| BADEWANNENSMOOTHIE | |
| G'SUNDHEIT | |
| DIE WILDE JAGD | |
| RAUHNACHTSSMOOTHIE | |