

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

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

15 HERBST
16 REZEPTE HERBST
WILDFRUCHTSMOOTHIE
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

19 TROCKNEN DER
HEILKRÄUTER
20 HERSTELLUNG VON
PFLANZENPULVERN
21 KLEINE HEIL-
PFLANZENKUNDE