

INHALT

DER PERFEKTE DRINK: Die richtigen Zutaten machen's möglich!.....8	
EIN HOCH AUF DIE VIELFALT: Bunt schmeckt besser!.....9	
EISKALT ODER EINGEWEICHT: So holen Sie mehr aus den Zutaten heraus!.....10	
15 WUNDERKRÄFTE (NICHT GANZ) ALLTÄGLICHER LEBENSMITTEL.....13	
KLEINES EQUIPMENT 1×1.....16	
GEHEIMTIPPS FÜR ALLES AUS DEM MIXER.....18	
SÄFTE UND JUICY IMMUNBOOSTER.....20	
SMOOTHIES UND SMOOTHIEBOWLS.....42	
SUPERFOOD-SMOOTHIES UND _SHOTS.....82	
<i>Homemade</i> : Getreidegräser selber züchten.....92	
<i>Homemade</i> : Microgreens selber züchten.....106	
<i>Immunkur</i> : Gestärkt durch den Winter!.....118	
SHAKES UND PROTEINDRINKS.....124	
FERMENTIERTE GETRÄNKE: KOMBUCHA, KEFIR UND CO.....154	
REFRESH! DETOX-WASSER, LIMONADEN UND MEHR.....172	
TEAS AND HOT HEALERS.....196	
<i>Homemade</i> : Teekräuter selbst trocknen!.....214	
Register.....220	