

Inhalt

Gesund durch Smoothies	4
Früchtesmoothies	10
Johannisbeer-Kefir-Drink	12
Papaya-Orangen-Smoothie	14
Erdbeersmoothie	16
Mango-Guaven-Smoothie	18
Kokos-Ananas-Papaya-Smoothie	20
Avocado-Apfel-Kiwi-Smoothie	22
Blaubeer-Smoothie	24
Rhabarber-Erdbeer-Smoothie	26
Erdbeer-Papaya-Kiwi-Drink	28
Orangen-Beeren-Kirsch-Mix	30
Birne-Himbeer-Smoothie	32
Aprikose-Minz-Smoothie	34
Pfirsich-Kirsch-Smoothie	36
Süßer Gemüse-Smoothie	38
Brombeer-Smoothie	40
Pflaumen-Smoothie	42
Waldbeeren-Basilikum-Mix	44
Clementinen-Smoothie	46
Chili-Stachelbeer-Smoothie	48
Kaki-Melonen-Smoothie	50
Smoothie-Bowls	52
Waldbeeren-Melonen-Bowl	54
Mango-Himbeer-Bowl	56
Himbeer-Bananen-Bowl	58
Papaya-Avocado-Bowl	60
Wassermelonen-Zucchini-Bowl	62
Orient-Kefir-Bowl	64
Gojibeeren-Bowl	66
Kiwi-Bananen-Bowl	68
Beeren-Bowl	70

Grüne Smoothies	72
Trauben-Feldsalat-Smoothie	74
Sellerie-Kiwi-Smoothie	76
Rucola-Pfirsich-Smoothie	78
Roter Blattsalat-Smoothie	80
Spinat-Erdbeeren-Smoothie	82
Salat-Maracuja-Smoothie	84
Petersilie-Ananas-Smoothie	86
Erdbeer-Romanasalat-Smoothie	88
Spitzkohl-Bananen-Smoothie	90
Feldsalat-Zimt-Smoothie	92
Mangold-Wirsing-Smoothie	94
Grapefruit-Koriander-Smoothie	96
Vogelmiere-Smoothie	98
Gemüsesmoothies	100
Chia-Smoothie mit Ananas	102
Tomaten-Gurken-Kefir-Mix	104
Joghurt-Smoothie mit Kräutern	106
Grüner Möhren-Mix	108
Brunnenkresse-Gurken-Mix	110
Tomaten-Soja-Smoothie	112
Erbsen-Apfel-Smoothie	114
Radieschen-Gurken-Smoothie	116
Spinat-Curry-Smoothie	118
Spitzpaprika-Sellerie-Mix	120
Tomaten-Basilikum-Smoothie	122
Rote-Bete-Smoothie	124
Register	126