

# INHALT

<b>JETZT GEHT ES RUND</b> .....	7
Manche mögen es (eis-)kalt .....	7
Gerührt und nicht geschüttelt .....	8
Fruchtsmoothies .....	10
Gemüsesmoothies .....	11
Grüne Smoothies .....	12
Rohkosteis .....	15
Kalte pikante und süße Suppen .....	17
<b>WAS SPRIESST DENN DA?</b> .....	18
Kleine Kraft- und Gesundheitspakete .....	19
Keimen ist kinderleicht .....	19
<b>KOCHEN OHNE ZU KOCHEN</b> .....	27
Mixen aus dem Stand .....	27
Eine Küchenmaschine als Alternative zum Standmixer .....	30
Problemlösungen beim Mixen .....	31
Manchmal reicht auch ein Pürierstab .....	32
<b>KLEINE WARENKUNDE</b> .....	34
Agavendicksaft .....	34
Cashewkerne .....	34
Chiasamen .....	35
Gojibeeren .....	36
Hanfsamen .....	37
Kakaonibs .....	38
Mohnsamen .....	39

<b>HINWEISE ZU DEN REZEPTEN</b> .....	41
<b>SÜSSE SMOOTHIES</b> .....	42
<b>GEMÜSESMOOTHIES</b> .....	54
<b>GRÜNE POWER-SMOOTHIES</b> .....	64
<b>DIPS, DRESSINGS UND PESTOS</b> .....	78
<b>PIKANTE KALTSCHALEN</b> .....	118
<b>SÜSSE KALTSCHALEN</b> .....	130
<b>EISCREMES</b> .....	142
<b>PUDDINGS UND DESSERTS</b> .....	156
<b>DIE AUTORIN</b> .....	170
<b>MIXEN NACH DEN JAHRESZEITEN</b> .....	171
<b>REZEPTINDEX</b> .....	174