


H HÄDECKE

säfte & smoothies

THEA SPIERINGS

LECKER · FRISCH · GESUND





inhalt

einführung 4 | techniken 5 | grundrezept säfte 5 | grundrezept smoothies 7

säfte 10 smoothies 48

apfel-cranberry-saft	10	banana-coffee	48
beeren-booster	12	cranberry-smoothie	50
exotic mango	14	dattel-rosinen-smoothie	52
experiment	16	exotic mix	54
frisch & fresh	18	feigen-smoothie	56
gazpacho im glas	20	frühstückchen	58
geminzte melone	22	geschenk des sommers	60
heidelbeer-äpfel-saft	24	himbeer-smoothie	62
italian dream	26	joghurt-smoothie mit erdbeeren	64
juicy salad	28	joghurt-smoothie mit heidelbeeren	65
kirschenglück	30	kiwi-buttermilch	66
kursaft	32	mandarinen	68
limetten-avocado-geheimnis	34	pfirsich-birnen-smoothie	70
orangen-erdbeer-traum	35	pink lady	72
orangen-melonen-saft	36	red passion	74
rote bete mit äpfeln und möhren	38	schoko-bananen-split	76
rote verführung	40	sonnenfrüchte	78
ruck-zuck-gurke	42	süßsaure erfrischung	80
vitaminchen	44	tropicana	82
zitruswunder	46	waldspaziergang	84

über die autorin 86 | verlagsinformation 88