

SMOOTHIES

– AUF IHR WOHL!

Cécile und Christophe BERG

6

INHALT

MATERIAL, ANLEITUNG UND ZUTATEN	8
DEN PASSENDEN MIXER AUSSEHEN	10
SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ERSTEN SMOOTHIE	12
GEEIESTE SMOOTHIES, FRAPPÉS UND ANDERE	
ERFRISCHENDE ABKÜHLUNGEN IM HANDUMDREHEN	14
LEBENSELIXIERE	17
DIE BESTEN ZUTATEN	18
DAS GLÜCK LIEGT IM GEMÜSEGARTEN ODER	
LOBLIED AUF DIE EIGENE ERNTE	23
MACHEN SIE IHRE KÜCHE ZUM GARTEN	24
SMOOTHIES „TO GO“ – SMOOTHIES AUF REISEN	25
SMOOTHIE AM MORGEN	26
SPORTLERFRÜHSTÜCK FRÜHLING – SOMMER	28
• Pfirsichtraum	
• Sprungkraft	
SPORTLERFRÜHSTÜCK HERBST – WINTER	30
• Jungbrunnen	
• Dauerläufer	
EXPRESSFRÜHSTÜCK FRÜHLING – SOMMER	32
• Kraftprotz	
• In der Ruhe liegt die Kraft	
EXPRESSFRÜHSTÜCK HERBST – WINTER	34
• Wacher Blick	
• Großzügigkeit	
BRUNCH FRÜHLING – SOMMER	36
• Entspannung	
• Flüchtiger Moment	
BRUNCH HERBST – WINTER	38
• Luxus	
• Frische	
SMOOTHIES AM TAG	40
APERITIF FRÜHLING – SOMMER	42
• Sanfte Harmonie	
• Erwachen	
APERITIF HERBST – WINTER	44

<ul style="list-style-type: none"> • Verlangen • Versuchung 	46
SCHNELLES MITTAGESSEN FRÜHLING – SOMMER	46
<ul style="list-style-type: none"> • Spannkraft • Klarheit 	
SCHNELLES MITTAGESSEN HERBST – WINTER	48
<ul style="list-style-type: none"> • Offenbarung • Stärkung 	
FRISCH VOM MARKT FRÜHLING – SOMMER	50
<ul style="list-style-type: none"> • Geselligkeit • Alleskönner 	
FRISCH VOM MARKT HERBST – WINTER	52
<ul style="list-style-type: none"> • Inspiration • Wärme 	
TEA TIME FRÜHLING – SOMMER	54
<ul style="list-style-type: none"> • Kühle Brise • (Sich-)Fallenlassen 	
TEA TIME HERBST – WINTER	56
<ul style="list-style-type: none"> • Zärtlichkeit • Zen 	
SMOOTHIES AM ABEND	58
MENÜ ORIENT-EXPRESS JAPAN	60
<ul style="list-style-type: none"> • Zeremonie • Langes Leben 	
MENÜ ORIENT-EXPRESS THAILAND	62
<ul style="list-style-type: none"> • Heiliges Feuer • Weisheit 	
COCKTAIL-DINNER FRÜHLING – SOMMER	64
<ul style="list-style-type: none"> • Übermut • Leichtsin 	
COCKTAIL-DINNER HERBST – WINTER	66
<ul style="list-style-type: none"> • Strahlender Stern • Vitalität 	
„WARTE NICHT AUF MICH, ES WIRD SPÄT“ FRÜHLING – SOMMER	68
<ul style="list-style-type: none"> • Immunität • Loslassen 	
„WARTE NICHT AUF MICH, ES WIRD SPÄT“ HERBST – WINTER	70
<ul style="list-style-type: none"> • Balance • Sanftmut 	