

Siegríd Hirsch

Die besten Gemüse- & Kräutersmoothies



freya

Inhalt

Smoothies ein Trend	7
Gemixtes Grün	9
Unwahrscheinliche Kraft	12
Chlorophyll	14
Minaturkraftwerk	19
Grüne Revolution	20
Ernährungspyramide	22
Wildpflanzen unterstützen unsere Ordnung	24
Herstellung von Smoothies	28
Kauen ist wichtig	29
Mixer	31
Messer, Wasser	32
Geschmacksverbesserer	33
Nüsse	34

Rezepte

Spinat-Smoothie	37
Knoblauchrauken-Smoothie	39
Nachtkerzen-Melonen-Smoothie	41
Lilien-Erdbeer-Smoothie	43
Radieschen-Sonnenblumen-Smoothie	45
Schnittsalat-Smoothie mit Lavendelblüten	47
Odermennig-Smoothie mit Marillen	49
Salat-Smoothie mit Himbeeren	51
Salat-Nektarinen-Smoothie mit Seifenkraut	53
Süßdolden-Smoothie mit Beeren	55
Labkraut-Zitronen-Smoothie	57
Schafgarbe-Kräuter-Smoothie	59



Inhalt

Goldrute-Paprika-Smoothie	61
Borretsch-Birnen-Smoothie	63
Sprossen-Smoothie	65
Rucola-Smoothie	67
Kletten-Pfirsich-Smoothie	69
Ringelblume-Pfirsich-Smoothie	71
Vogelmieren-Smoothie	73
Schafgarbe-Brombeer-Smoothie	75
Beerenblätter-Smoothie	77
Zucchini-Mais-Smoothie	79
Karfiol-Apfel-Smoothie	81
Brennnessel-Smoothie	83
Chinakohl-Smoothie	85
Kresse-Heidelbeer-Smoothie	87
Sauerkraut-Smoothie	89
Karotten-Smoothie	91
Rotkraut-Smoothie	93
Feldsalat-Smoothie	95
Fenchel-Smoothie	97
Lauch-Erdbeer-Smoothie	99
Kohlrabi-Löwenzahn-Smoothie	101
Tomaten-Basilikum-Smoothie	103
Vitalstoffe von A bis Z	104
Wertvolle Gemüse- und Obstsorten	106
Ein erwachsener Mensch braucht durchschnittlich pro Tag:.....	117
Ungeeignet für Smoothies	118
Essbare Wildpflanzen von A bis Z	120

