



Barbara Rias-Bucher






Winter Smoothies

Gesunder Genuss in
der kalten Jahreszeit

Kompakt-Ratgeber



Haben Sie Fragen an Barbara Rias-Bucher?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?



Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de



**man
kau**

Inhalt

Vorwort	3
---------------	---

Smoothie-Theorie	7
------------------------	---

Wärmende Smoothies	8
--------------------------	---

Weihnachtliche Smoothies	10
--------------------------------	----

Vegane Smoothies	12
------------------------	----

Vitaminreiche Smoothies	13
-------------------------------	----

Die Geräte ..	15
---------------	----

Smoothie-Wochenenden	18
----------------------------	----

Wenn der Winter kommt	19
-----------------------------	----

Wenn der Winter geht	20
----------------------------	----

Wärmende Smoothies	23
--------------------------	----

Anti-Schnupfen-Smoothie	24	Grapefruit + Holunder	40
-------------------------------	----	-----------------------------	----

Müsli to go	26	Grüner Ingwer-Tee + Obst	42
-------------------	----	--------------------------------	----

Birne + Cranberrys	28	Fenchel + Apfel	44
--------------------------	----	-----------------------	----

Birne + Zwetschge	29	Scharfe Paprika + Frischkäse	46
-------------------------	----	------------------------------------	----

Papaya + Schokolade	30	Wirsing + Orange	48
---------------------------	----	------------------------	----

Rettich + Apfel	32	Heiße Möhren + Chili	50
-----------------------	----	----------------------------	----

Passionsfrucht plus	34	Rote Bete + Meerrettich	52
---------------------------	----	-------------------------------	----

Kaffee + Banane	36	Grüner Smoothie	54
-----------------------	----	-----------------------	----

Kaki + Banane	38
---------------------	----



Weihnachtliche Smoothies

57

Birne plus	58	Quitte + Orange + Met	68
Sharon + Granatapfel	60	Salat + Obst	70
Rote Bete + Preiselbeeren	62	Espresso + Schokolade	72
Mispel + Zwetschgen	63	Grün + üppig	74
Cappuccino + Banane	64	Cremiger Apfel	76
Papaya + Johannisbeeren		Obst + Makronen	77
+ Ananas	66	Linsen-Smoothie	78
Topinambur + Möhren	67		



Vegane Smoothies

81

Apfel + Kokos + Ingwer	82	Litschis + Sauerkirschen	92
Gurke + Banane	84	Stangensellerie + Obst	94
Kiwi plus	86	Möhren + Ananas + Gurke	96
Kräuter + Apfel	88	Tomaten + Spinat	98
Kürbis + Pomelo	90	Sellerie + Soja	99



Vitaminreiche Smoothies

101

Ananas + Gurke	102	Avocado + Clementine	114
Mango + Kokos	104	Banane + Johannisbeere	116
Birne + Zitrone	106	Ananas + Sauerkraut	118
Cranberrys plus	108	Gurke + Kräuter + Feta	120
Vitamin-Blitz	110	Endiviensalat + Frischkäse ..	122
Möhren + Sharon	112	Gemüse + Schmant	124

Sachregister	126
--------------------	-----