

ELIQ MARANIK
SMOOTHIES
FÜR KIDS

Gemüse und Obst
entdecken und genießen

*h.f.*fullmann

Inhalt

Bevor es losgeht	9
Sicherheit.....	9
Hygiene und Sauberkeit	9
So machst du einen Smoothie	10
Küchengeräte	11
Tipps und Hinweise.....	13
Geschmack verstärken.....	13
Flüssigere Smoothies.....	13
Dickere Smoothies.....	13
Glattere Smoothies.....	13
Eisigere Smoothies	13
Sofort servieren.....	13
Smoothies aufbewahren	14
Eis am Stiel aus Smoothies	14
Eigene Rezepte erfinden	14
Garnierung.....	14
Laktoseintoleranz	14
Weiterführende Tipps.....	17
Gemüse, Obst und Beeren sorgfältig auswählen.....	17
Reif oder unreif?	17
Obst und Beeren waschen.....	17
Schälen oder nicht schälen?.....	18
Kerne und Steine entfernen	18
Tiefgekühlte Zutaten kaufen.....	18
Selbst einfrieren.....	18
Smoothie-Rezepte.....	21
Obst-ABC.....	99
Wörterverzeichnis	106
Rezeptregister	109

Rezeptregister

Sanddorn, Mango und Erdbeeren	21	Erdbeeren und Ananas.....	61
Blaubeeren, Himbeeren und Kräutertee.....	22	Brombeeren und Quark.....	62
Spinat und Ananas.....	25	Himbeeren und Nektarine	65
Piña Chocolada	26	Erdbeeren mit Baiser.....	66
Mango, Himbeeren und Passionsfrucht.....	29	Banane und Joghurt.....	69
Erdbeeren, Goji-Beeren und Kamille.....	30	Himbeeren und Vanille.....	70
Erdnuss-Schoko	33	Blaubeeren und Vanilleeis.....	73
Hagebutte, Ananas und Papaya.....	34	Mango und Orange	74
Brombeeren, Vanillejoghurt und Zimt.....	37	Ananas und Möhre	77
Aprikose, Himbeeren und Kamille	38	Kokos und Schokolade.....	78
Pekannüsse, Datteln und Kokoswasser.....	41	Schwarze Johannisbeeren und Apfel.....	81
Schokolade, Kokos und Datteln	42	Orange und Banane	82
Blaubeeren, Brombeeren und Rote Bete.....	45	Kirsche und Kokos.....	85
Tropischer Mix	46	Blaubeeren und Banane	86
Granatapfel und Grapefruit	49	Rote Johannisbeeren und Mango.....	89
Himbeeren und Birne	50	Himbeeren und Zimt	90
Wassermelone und Himbeeren	53	Mandelschokolade mit Banane und Vanille..	93
Preiselbeeren, Birne und Orange.....	54	Melone und Passionsfrucht	94
Mango und Safran	57	Blaubeeren, Hafer und Vanille	97
Kiwi und Banane.....	58		