

Eliq Maranik

WINTER SMOOTHIES

Warm & kalt genießen

*h.f.*fullmann

Inhalt

Vorwort.....	7
Zutaten.....	8
Einkauf und Umgang mit Obst und Gemüse.....	10
Gemüse, Obst und Beeren sorgfältig auswählen.....	10
Ökologischer Einkauf.....	10
Waschen und schrubben.....	10
Schälen oder nicht schälen?.....	11
Kerne und Steine.....	11
Beeren und Obst einfrieren.....	11
Der richtige Mixer und seine Anwendung.....	13
Kräuter und Kräutertees.....	17
Ernten und trocknen.....	18
Zubereitung.....	18
Kräuter für Kräutertee.....	18
Nuss-, Samen- und Hafermilch.....	21
Smoothies vorbereiten.....	22
Fertige Mixbeutel.....	22
Smoothies in Flaschen einfrieren.....	22
Warme Winter-Smoothies.....	25
Kalte und fruchtige, würzige und leichte Winter-Smoothies.....	67
Cremige, sättigende & üppige Winter-Smoothies.....	89
Rezeptregister.....	143

Rezeptregister

Warme Winter-Smoothies

Ananas, Mango & Kurkuma.....	36
Apfel-Jasmin-Granatapfel-Smoothie.....	48
Beeren-Smoothie mit Kamillentee, skandinavischer	35
Coco-Schoko, heiÙe.....	64
Erdbeeren, Banane & Passionsfrucht mit Brennnesseltee.....	32
Glögg-Smoothie, grüner.....	59
Hafermokka, warmer.....	63
Haselnuss-Schokolade, heiÙe grüne.....	55
Hibiskus, Granatapfel & Grapefruit.....	47
Himbeer-Kamillen-Smoothie, wärmender	39
Himbeere, Melone & Passionsfrucht mit Rooibos-Tee.....	27
Kiwi, Mango & Orange mit grünem Tee.....	28
Mango, Orange & Ananas mit Löwenzahntee.....	31
Moosbeeren-Apfel-Smoothie.....	51
Orange, Ingwer & Möhre, heiÙe.....	40
Orangen-Preiselbeer-Smoothie mit Ingwer.....	44
Schoko-Cashew-Smoothie mit geröstetem Kokos, warmer.....	52
Schokolade, heiÙe mexikanische.....	56
Vanille-Blaubeer-Smoothie, heiÙer.....	43
Zimt-Apfel-Smoothie, heiÙer.....	60

Kalte und fruchtige, würzige und leichte Winter-Smoothies

Bete-Smoothie, superbeeriger.....	73
Mango-Möhren-Goji-Hagebutten- Smoothie.....	74
Paradies-Ananas-Smoothie, grüner.....	86
Schwindler-Smoothie.....	81

Smoothie mit Erdbeeren, Birne & Hibiskus, heiÙer.....	77
Sprossen-Smoothie.....	82
Winter Sunshine.....	69
Winter-Smoothie, supergrüner.....	85
Winterobst-Smoothie, grüner.....	78
Zitrus-Kick, würziger.....	70

Creimige, sättigende & üppige Smoothies

Birnen-Hafer-Smoothie mit Ahornsirup.....	111
Blaubeeren-Buchweizen-Smoothie.....	136
Blaubeeren-Vanille-Superfood-Smoothie...	103
Brombeeren-Vanille-Kokosnuss-Smoothie...	135
Erdbeeren-Bananen-Haferflocken- Smoothie.....	100
Erdbeeren-Mandeln-Kakao-Smoothie.....	120
Goji-Orangen-Smoothie.....	128
Haselnuss-Carob-Schokolade.....	123
Himbeertraum.....	95
Kumquat-Mango-Smoothie.....	107
Kürbis-Cashew-Smoothie mit Zimt.....	115
Kürbis-Protein-Smoothie.....	112
Mandarinen-Vanille-Mandel-Smoothie.....	108
Mandel-Quinoa-Frühstücks-Smoothie.....	131
Mango-Chai-Smoothie.....	91
Mango-Kombucha-Smoothie, würziger.....	116
Minzschokolade, grüne.....	140
Pfefferkuchen-Smoothie.....	96
Pflaumen-Feigen-Quinoa-Smoothie.....	132
Pink-Power-Smoothie.....	127
Schokolade-Kirsch-Chia-Smoothie.....	92
Superfood & Mandel-Maca-Smoothie.....	104
Superpower Avocado-Schokolade.....	119
Tropenfrucht-Smoothie, grüner.....	139
Walnuss-Smoothie mit Moosbeeren.....	124
Zimt-Hafer-Smoothie mit Rosinen.....	99