Jadah Sellner

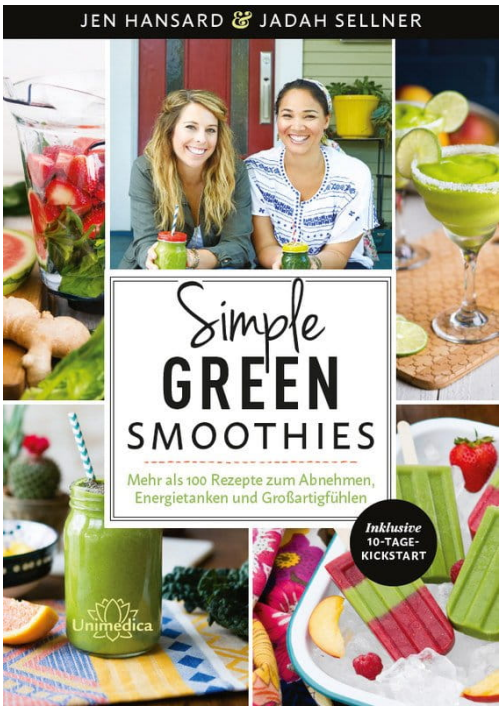
Simple Green Smoothies

Leseprobe

Simple Green Smoothies

von Jadah Sellner

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

UNSERE GESCHICHTE ix

Teil 1
DER SIMPLE GREEN SMOOTHIES-LIFESTYLE

KAPITEL 1
3 *Eine einzige gesunde Angewohnheit reicht*

KAPITEL 2
15 *Den Anfang machen*

KAPITEL 3
51 *Der 10-Tage-Kickstart*

KAPITEL 4
79 *Tiefer einsteigen*

Teil 2

SIMPLE GREEN SMOOTHIES: REZEPTE FÜR'S LEBEN

KAPITEL 5
109 *So einfach geht's*

KAPITEL 6
121 *Grüne Energie*

KAPITEL 7
133 *Natürliche Schönheit*

KAPITEL 8
151 *Hits für Kids*

KAPITEL 9
167 *Kraftvolle Fitness*

KAPITEL 10
181 *Heilung & Stärkung des Immunsystems*

KAPITEL 11
197 *Rank & schlank*

KAPITEL 12
213 *Köstliche Desserts*

KAPITEL 13
229 *Smoothie-Bowls*

KAPITEL 14
243 *Grundzutaten selbst gemacht*

WERDE TEIL DER BEWEGUNG **259**
ROHKÖSTLICHE GRUNDLAGEN **260**
WAS SICH WODURCH ERSETZEN LÄSST **264**
BEZUGSQUELLEN **266**
DANKSAGUNGEN **269**
INDEX **272**

Unsere Geschichte

Jede Geschichte hat einen Anfang. Unsere begann im Westwood Park in Studio City, Kalifornien. Dort trafen wir uns an vielen Vormittagen mit Kinderwagen, Schnabeltassen und einer Thermoskanne mit Tee oder Kaffee. Wir waren der Valley Mom´s Social Club, eine Gruppe von etwa 20 jungen Müttern, die sich zu Austausch, Unterstützung, Freundschaft und Rettung der psychischen Gesundheit regelmäßig zusammenfanden. Während unsere Babys auf einer bunten Mischung von Krabbeldecken herumrobbten und -rollten, sprachen wir über Blähungen und Brechdurchfälle – und träumten von durchschlafenen Nächten ...!

Über die Jahre sagten wir Los Angeles und der Müttergruppe Lebewohl und stürzten uns in neue Abenteuer, Tausende Meilen voneinander entfernt. Jen bekam ihr zweites Kind und zog nach Tampa, Florida, um dort zusammen mit ihrem Ehemann eine Kirche aufzubauen. Jadah zog nach Kauai, Hawaii, um näher bei ihrer Mutter zu sein und einen Kindergarten zu gründen. Es war für uns beide eine aufregende, aber auch beängstigende Zeit. Wir hatten finanziell zu kämpfen und konnten uns keine Krankenversicherung leisten. Dann gerieten auch noch unsere Träume von Kirche und Kindergarten ins Wanken – beide mussten letztlich wieder schließen.

Während wir gegen dieses Chaos ankämpften, wurden unsere Mahlzeiten immer hektischer und nährstoffärmer. Fertiggerichte, Tiefkühlpizzen und Chipstüten wurden zum Regelfall. Als die Tage länger und die Jahre kürzer wurden, klappte unsere Fähigkeit, all dies mit Anstand und Würde zu wuppen, schließlich in sich zusammen.

An vielen Tagen fühlte es sich so an, als wäre nun auch noch der letzte Rest an Energie aus uns herausgesaugt worden. Wir waren erschöpft und fühlten uns unter Dauerstress, versuchten gleichzeitig aber immer noch, als Mütter unser Bestes zu geben. Wir fingen an mit irren Mengen an Starbucks-Kaffee (Jen) und gigantischen Eiscreme-Bechern (Jadah) dagegenzuhalten. Doch je mehr wir davon zu uns nahmen, desto größer wurde unsere Gier danach, obgleich es uns weder die Energie noch die Beruhigung verschaffte, nach der wir uns so sehr sehnten. Also suchten wir weiter nach einer Lösung.

Im Jahre 2011 mixten wir uns dann unseren ersten grünen Smoothie – und es war Liebe auf den ersten Schluck! Der herrlich frische Geschmack und der fast sofort einsetzende Energiekick führten dazu, dass wir fröhlich weitermixten. Grüne Smoothies wurden unser gesundes Fast Food. Wir fingen an den Mixer täglich anzuwerfen und ließen Kaffee und Eiscreme immer öfter weg. Unser Appetit und unsere gesamte körperliche Verfassung veränderten sich zusehends. Statt erschöpft und abgeschlagen fühlten wir uns energiegeladen und voller Tatendrang. Wir konnten kaum glauben, dass eine so einfache Umstellung unser Leben so gründlich umkrempeln konnte – und doch war dies erst der Anfang. Die grünen Smoothies hatten auf uns einen regelrechten Dominoeffekt. Statt wie bisher zweimal täglich zu Starbucks zu pilgern, ließen wir es ab sofort links liegen, nahmen locker 15 Kilo ab und fühlen uns schöner und gesünder als je zuvor.

Wie du dieses Buch am besten nutzt

Simple Green Smoothies ist das Buch, das wir selbst gerne gehabt hätten, als wir anfingen, grüne Smoothies zu mixen. Es hätte uns viele typische Fehler, verschwendete Lebensmittel, diverse Fruchtfliegenplagen und unzählige Stunden auf Google erspart. Wir hoffen, dass dich das Buch dazu verführen wird, dich in grünes Blattgemüse, frisches Obst, Nussdrinks und Chia-Samen zu verlieben. Die folgenden Seiten sind der Fahrplan zu einer nachhaltigen Beziehung zu frischen, vollwertigen Lebensmitteln. Wir wollen, dass du das gleiche nährstoffreiche Fundament für Gesundheit, Energie und Lebensglück finden wirst wie wir und möchten deshalb alles, was wir wissen, in diesem Buch mit dir teilen!

Du kannst dieses Buch von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen oder zwischen den verschiedenen Teilen, die dich am meisten interessieren, hin und her springen. Es gibt keine einzig richtige Methode, es zu lesen. Viel wichtiger ist jedoch, dass du es als Vorlage zum Mixen nutzt. Wir hoffen, dass du das Buch in deiner Küche aufbewahrst und es immer wieder aufschlägst. (Und sollten dabei zufällig ein paar grüne Smoothie-Spritzer auf die Seiten kommen, werden wir vor Freude Luftsprünge machen!)

In **KAPITEL 1** werden wir über eine ganz einfache, neue Angewohnheit sprechen, die dich ohne viel Aufwand von innen heraus verändern wird. Gleichzeitig wirst du etwas über die gesundheitlichen Vorteile lernen, die das Verschlingen rauer Mengen rohen Gemüses mit sich bringt. Und du wirst erfahren, warum wir keine Kalorien zählen.

In **KAPITEL 2** werden wir dein Smoothie-Abenteuer mit den Grundlagen des Smoothie-Mixens beginnen, von der Warenkunde zum Thema Mixer und grünes Blattgemüse bis hin zum richtigen Abmessen der Smoothie-Zutaten, damit du zuverlässig jedes Mal in 5 Minuten oder weniger einen perfekten Smoothie hinbekommst. Dabei werden wir auch gleich all unsere heißen Smoothie-Tricks verraten, die uns jede Menge Zeit sparen und dafür sorgen, dass wir geistig gesund und gelassen bleiben.

In **KAPITEL 3** werden wir dich durch einen 10-Tage-Kickstart geleiten und dich dafür mit Einkaufslisten, anfängerfreundlichen Rezepten und einem übersichtlichen Zeitplan ausstatten.

In **KAPITEL 4** werden wir das Thema vertiefen und dir zeigen, wie du deine Smoothies mit Super-Zutaten noch weiter aufpeppen und damit sogar ganze Mahlzeiten ersetzen kannst. Außerdem wird es darum gehen, wie du Obst und Gemüse wirklich am besten wäschst. Wir haben das Gefühl, nach diesem Kapitel wirst du uns umarmen wollen!

In **KAPITEL 5** wirst du dann ganz in unsere Welt der Smoothie-Rezepte eintauchen. Mehr als 100 köstliche Rezepte warten darauf, dich für Sport und Spiel fit zu machen, dein Leben mit neuer Energie zu befeuern, deinen Appetit auf Süßes zu befriedigen, deinen Stoffwechsel zu aktivieren … und vieles mehr!

Bist du bereit, mit uns zu ROHcken? Dann blättere um und lass uns loslegen!

ROHckstar/ roksta:h / : eine begeisterte Person,
die mindestens einen grünen Smoothie pro Tag zu sich nimmt

#1 Green Smoothie
Spinach
Peaches
Strawberries
Oranges
Yum!

UNSERE SMOOTHIE-BOOSTER

Während du weiter grüne Smoothie-Fortschritte machst, möchtest du vielleicht auch ein wenig abenteuerlustiger werden und deine Smoothies mit noch mehr Nährstoffen aufpeppen. In diesem Abschnitt stellen wir dir unsere beliebtesten Booster vor. Beginne immer nur mit einem Booster auf einmal; wenn du diesen dann einige Tage ausprobiert hast, kannst du andere dazunehmen und kreativ weitermixen.

DOCH KEINE ANGST! Alle Booster sind gundsätzlich optional und können jederzeit auch weggelassen werden (vor allem, wenn sie teuer oder schwer zu besorgen sind) .

Booster für Smoothies als Mahlzeitenersatz

Grüne Smoothies sind ein toller Mahlzeitenersatz. (Dass man dabei abnimmt, ist ein schöner Nebeneffekt ...) Falls du so richtig Gas geben und möglichst viel abnehmen willst, schlagen wir dir vor, jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie zu ersetzen. Vor dem ersten Schluck hier aber erst noch ein paar ROHckstar-Vorschläge und -Tipps, damit du uns zwischen den Mahlzeiten nicht »wutrig« wirst. (Als »wutrig« bezeichnen wir den Zustand zwischen Hunger und Wut, in den man rasch geraten kann, wenn man eine Mahlzeit ausgelassen hat.)

»Ich habe 12 kg abgenommen, indem ich jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie ersetzt habe.«

– JADAH

Gesunde Fette und Proteine sind der Schlüssel zum Aufwerten grüner Smoothies zum echten Mahlzeitenersatz. Gesunde Fette haben erstaunliche Superkräfte. Sie schützen das Herz, halten den Energie-Level stabil, feuern den Stoffwechsel an und senken das »schlechte« Cholesterin. Pflanzliche Proteine helfen die Muskeln zu regenerieren, sind also nach dem Training geradezu ein Muss. Die Kombination aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen hilft dir dich satt zu fühlen und gibt dir die Energie, die du brauchst, um bis zur nächsten Mahlzeit fit zu sein.

Hier einige unserer Lieblingsmischungen aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen, die du in deine Smoothies geben kannst. Wähle einen Mahlzeitenersatz-Booster pro Smoothie für 2 Portionen.

- 4 EL Chia-Samen + 2 EL Kokosnussöl
- 4 EL Hanfsamen + 1/2 Avocado
- 4 EL Haferflocken + 2 EL Mandelmus
- 4 EL pflanzliches Proteinpulver + 2 EL Kokosnussöl
- 120 g Seidentofu + 4 EL Chia-Samen
- 4 EL Mandelmehl + 2 EL Kokosnussöl

EINFACHER *»Alles grün!«-Smoothie*

FÜR 2 PERSONEN

Die mild-süße Birne vereint sich mit den herb-grünen Trauben, um deine Geschmacksknospen ordentlich zu kitzeln. Das Gute daran: Beide Obstsorten haben eine angenehme, natürliche Süße, aber auch einen niedrigen glykämischen Index. Lass die Schale der Birne ruhig dran, sie enthält wertvolle Ballaststoffe. (Ist dir ein glatter Smoothie lieber, kannst du sie aber auch schälen.)

- 2 Handvoll Spinat
- 250 ml Wasser
- 300 g grüne Weintrauben *
- 1 reife Birne, halbiert und entkernt *

1. Spinat, Wasser und Trauben glatt pürieren.

2. Birne zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Reife Trauben, die du nicht gleich weiterverwenden kannst, solltest du waschen, abwiegen und einfrieren. Dann hast du die kleinen, süßen Eiswürfel der Natur immer vorrätig.

EINFACHER *Beeren-Smoothie*

FÜR 2 PERSONEN

Für eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, die in Beeren reichlich vorkommen, wurden viele günstige Auswirkungen auf die Gesundheit nachgewiesen, darunter ein vermindertes Risiko für Herzerkrankungen. Die meisten Lebensmittelläden haben das ganze Jahr über gefrorene Beeren und frische Orangen vorrätig, sodass dieser Smoothie sich als echter ROHckstar-Dauerbrenner erweisen kann. Einfach, bequem und bezahlbar – so mixen wir am liebsten!

- 2 Handvoll Spinat
- 250 ml Wasser
- 2 Orangen, geschält
- 300 g gemischte Beeren *

1. Spinat und Wasser glatt pürieren.

2. Orangen und Beeren zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Nimm Kokosnussmilch statt Wasser, um den Smoothie cremiger zu machen.

CARROT-CAKE-*Bowl* FÜR 2 PERSONEN

»Carrot-Cake« (»Möhrenkuchen«, »Rüblikuchen«) – das klingt so gesund, enthält aber unendlich viel Zucker. (Schließlich ist es ja auch ein Kuchen!) Doch auch wenn nichts deinen Lieblingskuchen wirklich ersetzen kann, möchten wir dir unsere gesunde Version des leckeren Klassikers nicht vorenthalten. Wenn du möchtest, kannst du die rohen Karotten im Ofen garen, damit sie noch voller und intensiver schmecken. Und wenn du gegen eine nussige Ergänzung nichts einzuwenden hast, kannst du den Smoothie mit gehackten Walnüssen bestreuen. Die schmecken gut und haben gleich noch eine hübsche Portion Protein im Gepäck, von herzgesundem Kalium und energetisierendem Magnesium ganz zu schweigen.

- 50 g gehackter Romanasalat
- 250 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 300 g gewürfelte rohe Karotten
- 190 g gewürfelte Ananas *
- 1 große Banane *
- 2 Clementinen, geschält
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise gemahlener Zimt (optional)
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss (optional)

1. Romanasalat und Kokosnussmilch glatt pürieren.

2. Karotten, Ananas, Banane, Clementinen, Vanille, Zimt (optional) und Muskatnuss (optional) zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Mit selbst gemachter Kokosnuss-Schlagsahne (siehe Seite 256) , gerösteten Kokosraspeln, Walnüssen, Ananaswürfeln oder je einer kleinen Extraprise Zimt und Muskat garnieren.

Index

A

Açaí-Beeren 93, 232
Allergien 6, 264
Aminosäuren 87, 118
Ananas
  Ananas-Bananen-Glück 123
  Ananas-Kurkuma-Twister 190
  Ananas-Mojito 146
  Ananastraum 63
  Anfängerglück 57
  Carrot Cake-Smoothie 239
  Einfache Colada 110
  Einfacher Ananas-Smoothie 110
  Einfacher Melonen-Smoothie 114
  Fitness-Treibstoff 173
  Frucht-Cocktail 160
  Grüner Kobold 159
  Jungbrunnen 138
  Kurkuma-Ampulle 141
  Mandarinen-Mandala 131
  Mango-Ingwer-Blitz 124
  Minz-Erfrischung 141
  Oh My Grapefruit 128
  Reboot mit Grünkohl 123
  Streifen-Eis am Stiel 165
  Südlicher Charme 149
  Süße Rundumversorgung 177
  Tiefenreinigung 134
  Tropical Beauty 145
  Tropische Mango-Rita 194
  Tutti-Frutti-Eis 165
  Wassermelonen-Mojito 185
  Zitrus-Erkältungssaft 186
Anfängerglück 57, 59
Anthocyanin 113, 190
Anti-Aging 118
Antioxidantien 118, 124, 134, 138, 141, 146, 152, 174, 175
Äpfel 171
  Äpfel waschen 103
  Grüner Apfel 128
  Healing Greens 186
  Pfirsich-Kickstart 127
  Würziges Apfelelixier 170
Aprikosen
  Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Arthritis 97, 182
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Avocados 44, 89
  Avocadotraum 235
  Cremige Bananen-Bowl 231
  Cremiger Gaumenschmeichler 68
  Gemüsefest 210
  Healing Greens 186
  Pfirsich-Kickstart 127
  Skinny Mint 217
  Tiefenreinigung 134

B

Ballaststoffe 87, 117, 123, 138, 152, 157, 175, 261
Bananen 37, 44, 48, 171, 175
  Açaí-Smoothie-Bowl 232
  Ananas-Bananen-Glück 123
  Anfängerglück 57
  Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
  Banana Spice 182
  Banana Split 154
  Bananen-Beeren-Bombe 75
  Bananen einfrieren 43
  Bananen-Mylkshake 154
  Beeren-Power 173
  Carrot Cake-Smoothie 239
  Figgy Pudding 218
  Fitness-Treibstoff 173
  Green Hulk 178
  Grüner Apfel 128

Grüner Feigling 193
Grüne Schönheitskur 134
Happy Monkey 160
Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222
Kürbis-Pekan-Pie 225
Lila Powerheiler 190
Magische Matcha-Mango 168
Mandarinen-Mandala 131
Pfirsich-Party 159
Rainbow Love 240
Rosaroter Panther 157
Rote heiße Liebe 231
Startklar mit Beeren 152
Streifen-Eis am Stiel 165
Tutti-Frutti-Eis 165
Würziges-Apfelelixier 170
Zimtschnecken-Smoothie 217
Zitrus-Maca-Auflader 127
Basilikum 98, 204
Beeren
Bananen-Beeren-Bombe 75
Beeren-Power 173
Betacarotin 137, 138
Birne 117
Birnen
Bananen-Mylkshake 154
Caramel-Cashew-Delight 131
Cool Greens 209
Frucht-Cocktail 160
Green cleaner 198
Kokos-Mandel-Fudge 226
Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
Raus aus den Federn! 124
Blattkohl
Südlicher Charme 149
Blaues Lavendel-Eis 221
Blue Steel 174
Blutzuckerspiegel 87, 123, 171, 198, 231
Blutzuckerspitzen 84
Brokkoli 186, 209
Brombeeren
Kiwi-Beeren-Packung 138
Lila Powerheiler 190
Bromelain 131, 175
B-Vitamine 123

C

Cantaloupe-Melonen 149
Caramel-Cashew-Delight 131
Carrot-Cake-Smoothie 239
Cashewkerne 90, 131
Chia-Samen 44, 84, 123
Chili 42
Chilipulver 97, 127, 231
Cholesterin 83
Citrus Crush 76
Clementinen
Carrot Cake-Smoothie 239
Collagen 141, 145, 149
Cremewürfel 49
Cremige Bananen-Bowl 231
Cremiger Gaumenschmeichler 68

D

Darm 189, 203
Darmgesundheit 182
Datteln
Blaues Lavendel-Eis 221
Kokos-Mandel-Fudge 226
Kürbis-Pekan-Pie 225
Roter Samt 214
Zimtschnecken-Smoothie 217
Desserts 213, 229
Detox-Smoothies 203
Diät xiii, xiv, xv, 4

E

Einfache Colada 110
Einfacher „Alles grün!"-Smoothie 117
Einfacher Ananas-Smoothie 110
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Einfacher Beeren-Smoothie 117
Einfacher Kirsch-Smoothie 113
Einfacher Mango-Smoothie 118
Einfacher Melonen-Smoothie 114
Einfacher Schoki-Smoothie 113

Einfacher Zitrus-Smoothie 114
Einkaufen 54
Einkaufstasche 24
Einmachgläser 23
Eisen 122, 124, 137, 226, 261
Eiswürfel 49
Elektrolyte 138, 174, 175
Energie 9
Entzündungen 182, 190
Environmental Working Group 76
Erdbeeren
  Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
  Beeren-Power 173
  Detoxstar 204
  Erdbeer-Karotten-Cooler 72
  Happy Melone 232
  Ingwer-Beeren-Mojito 200
  Papaya Sunrise 142
  Pink Flamango 60
  Rainbow Love 240
  Rosaroter Panther 157
  Rote heiße Liebe 231
  Roter Samt 214
  Startklar mit Beeren 152
  Strahlemann-Cooler 145
  Tutti-Frutti-Eis 165
Erkältung 190
Erschöpfung 94

F

Feigen
  Figgy Pudding 218
  Grüner Feigling 193
Fenchel 200
Fette 83, 89
Fitness-Treibstoff 173
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Folsäure 137
Frucht-Cocktail 160
Fruchtfliegen 39
Fruchtzucker 38

G

Gazpacho 236
Geld sparen 44, 45
Gemüse blanchieren 34
Gemüse einfrieren 34
Gemüse entstielen 42
Gemüsefest 210
Gemüsewaschmittel 23
Gemüsewürfel 49
Gesunde Fette 83, 89, 168
Gewicht abnehmen 10
Gewürze 97
Gluten 40, 87
Glykämischer Index 38, 117, 197, 198, 206, 240
Gojibeeren 94
Goldene Bete
  Zitrus-Erkältungssaft 186
Grapefruit
  Oh My Grapefruit 128
Green cleaner 198
Green Hulk 178
Green Paradise 209
Green-Smoothie-Lifestyle 259
Grundrezept für Smoothie-Bowls 230
Grundzutaten selbstgemacht 243
Grüner Apfel 128
Grüner Feigling 193
Grüner Kobold 159
Grüner Tee 206
  Mango-Ingwer-Blitz 124
Grüne Schönheitskur 134
Grünes Smoothie-Eis am Stiel 162
Grünkohl 76, 122, 155
  Ananas-Bananen-Glück 123
  Ananas-Mojito 146
  Cool Greens 209
  Green cleaner 198
  Grünkoholiker-Smoothie 177
  Jungbrunnen 138
  Kurkuma-Ampulle 141
  Reboot mit Grünkohl 123
  Veggie-Cocktail 210

Grünkohl entstielen 35
Gurken
Gazpacho 236
Green cleaner 198
Gurken-Lassi 189
Gurkenmaske 137
Gut getarnte Bete 203

H

Haferflocken 87, 171
Beeren-Power 173
Grüner Apfel 128
Kirsch-Smoothie 178
Hanfsamen 84, 175, 204
Happy Melone 232
Haselnüsse
Happy Monkey 160
Healing Greens 186
Heidelbeeren 175
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Blaues Lavendel-Eis 221
Blue Steel 174
Grünkoholiker-Smoothie 177
Minz-Erfrischung 141
Rainbow Love 240
Raus aus den Federn! 124
Startklar mit Beeren 152
Heilung 181
Heiße Schokolade auf Mexikanisch 222
Herbstglück 235
Herzgesundheit 186
Himbeeren
Beeren-Power 173
Grüner Feigling 193
Rote heiße Liebe 231
Tutti-Frutti-Eis 165
Zitrus-Maca-Auflader 127
Hirnfunktion 186
Holunderbeeren 190
Honigmelonen
Einfacher Melonen-Smoothie 114
Grüne Schönheitskur 134
Gurkenmaske 137

I

Immunsystem 10, 97, 181
Ingwer 42, 97, 127, 182, 200
Ingwer-Beeren-Mojito 200
Instagram xiv

J

Jens Kokos-Knuspermüsli 251
Jungbrunnen 138

K

Kakao 93, 214
Kalium 87, 113, 118, 123, 154, 157, 159, 175, 262
Kalorien 9
Kalzium 261
Karotten
Carrot Cake-Smoothie 239
Südlicher Charme 149
Katerkur 194
Kinder 151
Kirschen
Ananastraum 63
Banana Split 154
Frucht-Cocktail 160
Kirsch-Quinoa-Bowl 240
Kirsch-Smoothie 178
Kiwis 134, 138
Einfache Colada 110
Grüne Schönheitskur 134
Kiwi-Beeren-Packung 138
Mango-Ingwer-Blitz 124
Tropical Beauty 145
Koffein 124
Kohlenhydrate 168, 174
Kokosnuss
Kokos-Knuspermüsli 251
Kokos-Mandel-Fudge 226
Kokosnussdrink, selbstgemacht 247
Kokosnussmilch 226
Kokosnussöl 89, 124, 145, 171, 173
Kokosnuss-Schlagsahne, selbst gemacht 256

Kokosnuss ...
Kokosnusswasser 134, 175
Kompost 24
Konzentration 10
Koriander 98
Avocadotraum 235
Cool Greens 209
Gazpacho 236
Gurken-Lassi 189
Kurkuma-Ampulle 141
Kräuter 98
Kräuterwürfel 49
Künstliche Süßungsmittel 38
Kürbis-Pekan-Pie 225
Kurkuma 97, 141, 190
Kurkuma-Ampulle 141

L

Lavendel
Blaues Lavendel-Eis 221
Leber 200, 203, 209
Leinöl 89, 186
Leinsamen 84
Lignane 89
Lila Powerheiler 190
Limettensaft
Ananas-Bananen-Glück 123
Ananas-Mojito 146
Green cleaner 198
Grüne Schönheitskur 134
Süße Rundumversorgung 177
Tropische Mango-Rita 194
Veggie-Cocktail 210
Wassermelonen-Mojito 185
Löwenzahnblätter
Cool Greens 209
Lutein 134
Lycopin 185

M

Maca 94
Zitrus-Maca-Auflader 127
Magische Matcha-Mango 168
Magnesium 87, 124, 131, 261
Mahlzeiten ersetzen 83
Mandarinen
Mandarinen-Mandala 131
Rosaroter Panther 157
Mandeldrink, selbstgemacht 244
Mandelmus 87
Green Hulk 178
Grünkoholiker-Smoothie 177
Kirsch-Smoothie 178
Morning-Jumpstart 170
selbstgemacht 252
Würziges-Apfelelixier 170
Mangan 146, 226, 261
Mango
Anfängerglück 57
Blue Steel 174
Cremiger Gaumenschmeichler 68
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Einfacher Mango-Smoothie 118
Jungbrunnen 138
Kurkuma-Ampulle 141
Magische Matcha-Mango 168
Mango-Ingwer-Blitz 124
Mango-Orangen-Madness 67
Pfirsich-Kickstart 127
Pink Flamango 60
Raus aus den Federn! 124
Reboot mit Grünkohl 123
Südlicher Charme 149
Thanksgiving im Glas 225
Tropical Beauty 145
Tropische Mango-Rita 194
Wassermelonen-Mojito 185
Mangold
Green Hulk 178
Kirsch-Quinoa-Bowl 240
Mandarinen-Mandala 131
Mango-Ingwer-Blitz 124
Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
Pfirsich-Kickstart 127

Raus aus den Federn! 124
Wassermelonen-Mojito 185
Matcha-Pulver
Cremige Bananen-Bowl 231
Magische Matcha-Mango 168
Menopause 94
Menstruationsbeschwerden 182
Banana Spice 182
Menthol
Wassermeonen-Mojito 185
Milchprodukte
Aus der sicht einer Ärztin 40
Mint-Julep-Eistee 206
Minze 98
Ananas-Mojito 146
Gurken-Lassi 189
Ingwer-Beeren-Mojito 200
Kiwi-Beeren-Packung 138
Mint Julep-Eistee 206
Minz-Erfrischung 141
Skinny-Mint 217
Wassermelonen-Mojito 185
Mixer 16
Mixer befüllen 26
Mixer reinigen 20
Morning-Jumpstart 170

N

Nährstoff- und Vitaminratgeber 261
Nieren 98, 203
Detoxstar 204
Gurken-Lassi 189
Notfallhilfe 48
Nussmus 171, 175
Mandelmus 87
Standartmixer Befüllung 26

O

Obst, reifes und unreifes 37, 41
Obst- und Gemüsewaschmittel 103
Oh My Grapefruit 128
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren 89, 94, 186
Orangen 42, 175
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Einfacher Beeren-Smoothie 117
Einfacher Zitrus-Smoothie 114
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Green cleaner 198
Lila Powerheiler 190
Mango-Orangen-Madness 67
Oh My Grapefruit 128
Papaya Sunrise 142
Pfirsich-Party 159
Popeyes Lieblingseis am Stiel 162
Rainbow Love 240
Reboot mit Grünkohl 123
Süße Rundumversorgung 177
Tropische Mango-Rita 194
Zitrus-Erkältungssaft 186
Zitrus-Maca-Auflader 127

P

Pak Choi 155
Papaya Sunrise 142
Paprika
Gazpacho 236
Vitamin C-Fiesta 193
Pekannüsse
Kürbis-Pekan-Pie 225
Perfektion 7
Petersilie 98
Detoxstar 204
Wassermelonen-Mojito 185
Pfirsiche
Detoxstar 204
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Fitness-Treibstoff 173
Frucht-Cocktail 160
Green Hulk 178
Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
Pfirsich-Kickstart 127

Pfirsiche ...
Pfirsich-Kokos-Traum 71
Pfirsich-Party 159
Pfirsich-Pie 226
Pfirsich-Streifen-Eis am Stiel 165
Strahlemann-Cooler 145
Tutti-Frutti-Eis 165
Pflanzliche Proteine 83, 84
Phenole 214
Pink Flamango 60
Protein 83, 84, 86, 87, 157, 168, 174, 175
Carrot-Cake-Bowl 239
Grünkoholiker-Smoothie 177
Kirsch-Quinoa-Bowl 240
Protein-Booster 84

Q

Quercetin 170, 171
Quinoa 87, 240

R

Rainbow Love 240
Raus aus den Federn! 124
Reboot mit Grünkohl 123
Retinoide 134
ROHckstar-Community 259, 269
Romanasalat
Carrot Cake-Smoothie 239
Gazpacho 236
Rosaroter Panther 157
Rote Bete
Gut getarnte Bete 203
Rosaroter Panther 157
Roter Samt 214
Rote heiße Liebe 231
Rotkohl
Lila Powerheiler 190

S

Saft
Saft oder Smoothie? 18
Salat 282, 283, 284, 285
Schmerzen 182, 190
Selbst gemachte Kokosnuss-Schlagsahne 256
Selbst gemachte nussfreie Pflanzendrinks 248
Selbst gemachter Kokosnussdrink 247
Selbst gemachter Mandeldrink 244
Selbst gemachter Vanilleextrakt 255
Selbst gemachtes Mandelmus 252
Sellerie
Avocadotraum 235
Cool Greens 209
Veggie-Cocktail 210
Wassermelonen-Fresca 185
Wassermelonen-Mojito 185
Serotonin 171
Ananastraum 63
Skinny Mint 217
Smoothie-Bowls 229
Smoothie-Formel 6, 31
Smoothies als Mahlzeitenersatz 83
Smoothies aufbewahren 28
Smoothies vorbereiten 47
Spinat 76, 155
Agua Fresca Detox 204
Ananas-Kurkuma-Twister 190
Ananas Mojito 146
Ananastraum 63
Anfängerglück 57
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Avocadotraum 235
Banana Spice 182
Banana Split 154
Bananen-Beeren-Bombe 75
Bananen-Mylkshake 154
Beeren-Power 173
Blaues Lavendel-Eis 221
Blue Steel 174
Caramel-Cashew-Delight 131
Citrus Crush 76
Cremiger Gaumenschmeichler 68
Einfache Colada 110

Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117
Einfacher Ananas-Smoothie 110
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Einfacher Beeren-Smoothie 117
Einfacher Kirsch-Smoothie 113
Einfacher Mango-Smoothie 118
Einfacher Melonen-Smoothie 114
Einfacher Schoki-Smoothie 113
Einfacher Zitrus-Smoothie 114
Erdbeer-Karotten-Cooler 72
Figgy Pudding 218
Fitness-Treibstoff 173
Frucht-Cocktail 160
Gemüsefest 210
Green Paradise 209
Grüner Apfel 128
Grüner Feigling 193
Grüne Schönheitskur 134
Gurken-Lassi 189
Gurkenmaske 137
Gut getarnte Bete 203
Happy Melone 232
Happy Monkey 160
Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222
Herbstglück 235
Ingwer-Beeren-Mojito 200
Jungbrunnen 138
Kirsch-Smoothie 178
Kiwi-Beeren-Packung 138
Kokos-Mandel-Fudge 226
Kürbis-Pekan-Pie 225
Magische Matcha-Mango 168
Mango-Orangen-Madness 67
Mint Julep-Eistee 206
Oh My Grapefruit 128
Papaya Sunrise 142
Pfirsich-Kokos-Traum 71
Pfirsich-Party 159
Pfirsich-Pie 226
Pink Flamango 60
Rainbow Love 240
Rosaroter Panther 157
Rote heiße Liebe 231
Roter Samt 214
Startklar mit Beeren 152
Strahlemann-Cooler 145
Streifen-Eis am Stiel 165
Südlicher Charme 149
Süße Rundumversorgung 177
Thanksgiving im Glas 225
Tiefenreinigung 134
Tropical Beauty 145
Tropische Mango-Rita 194
Tutti-Frutti-Eis 165
Wassermelonen-Mojito 185
Würziges-Apfelelixier 170
Zimtschnecken-Smoothie 217
Zitrus-Maca-Auflader 127
Spirulina 94
Startklar mit Beeren 152
Stimmungsaufheller 94, 171, 232
Stoffwechsel 83, 127, 189
Strahlemann-Cooler 145
Streifen-Eis am Stiel 165
Stress 185
Sucrose 123
Südlicher Charme 149
Superfoods 44, 84, 93, 182, 240
Süße Rundumversorgung 177
Süßhunger 154
Kokos-Mandel-Fudge 226
Süßkartoffeln 175, 225
Süße Rundumversorgung 177
Thanksgiving im Glas 225

T

Teint 10, 149
Mango-Orangen-Madness 67
Thanksgiving im Glas 225
Tiefenreinigung 134
Tomaten
Gazpacho 236
Veggie-Cocktail 210

Training 83, 86, 87, 168
Fitness-Treibstoff 173
Mango-Orangen-Madness 67
Morning-Jumpstart 170
Trauben
Citrus Crush 76
Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117
Frucht-Cocktail 160
Gurkenmaske 137
Pfirsich-Kokos-Traum 71
Triglyceride 89, 124
Trinkhalme 23
Tropical Beauty 145
Tropische Mango-Rita 194
Tryptophan 171
Ananastraum 63
Tutti-Frutti-Eis 165

U

Umstellung 52

V

Vanilleextrakt, selbst gemacht 255
Veggie-Cocktail 210
Verdauung 10, 149, 209
Ananas-Kurkuma-Twister 190
Banana Spice 182
Figgy Pudding 218
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Grüner Feigling 193
Gurken-Lassi 189
Verdauungsprobleme 182, 190
Vitamin A 118, 134, 138, 262
Südlicher Charme 149
Vitamin B6 194, 262
Vitamin B9 (Folsäure) 262
Vitamin C 123, 128, 134, 137, 138, 141, 142, 145, 152, 159, 175, 186, 190, 193, 231, 240, 263
Vitamine 262
Vitamin E 68, 134, 175, 263
Vitamin K 189, 204, 263

W

Wassermelonen
Happy Melone 232
Jungbrunnen 138
Strahlemann-Cooler 145
Wassermelonen-Fresca 185
Wassermelonen-Mojito 185
Weißkohl
Zitrus-Erkältungssaft 186
Würziges-Apfelelixier 170

Z

Zimt 97
Detoxstar 204
Grüner Apfel 128
Jens Kokos-Knuspermüsli 251
Morning-Jumpstart 170
Rote heiße Liebe 231
Selbst gemachter Mandeldrink 244
Zimtschnecken-Smoothie 217
Zitronensaft 34, 42
Ananas-Kurkuma-Twister 190
Blaues Lavendel-Eis 221
Cool Greens 209
Cremige Bananen-Bowl 231
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Gazpacho 236
Gemüsefest 210
Gurken-Lassi 189
Gurkenmaske 137
Ingwer-Beeren-Mojito 200
Kurkuma-Ampulle 141
Mandeldrink 244
Mint Julep-Eistee 206
Minz-Erfrischung 141
Zitrus-Erkältungssaft 186
Zitrus-Maca-Auflader 127

Inhalt

UNSERE GESCHICHTE ix

Teil 1
DER SIMPLE GREEN SMOOTHIES-LIFESTYLE

KAPITEL 1
3 *Eine einzige gesunde Angewohnheit reicht*

KAPITEL 2
15 *Den Anfang machen*

KAPITEL 3
51 *Der 10-Tage-Kickstart*

KAPITEL 4
79 *Tiefer einsteigen*

Teil 2

SIMPLE GREEN SMOOTHIES: REZEPTE FÜR'S LEBEN

KAPITEL 5
109 *So einfach geht's*

KAPITEL 6
121 *Grüne Energie*

KAPITEL 7
133 *Natürliche Schönheit*

KAPITEL 8
151 *Hits für Kids*

KAPITEL 9
167 *Kraftvolle Fitness*

KAPITEL 10
181 *Heilung & Stärkung des Immunsystems*

KAPITEL 11
197 *Rank & schlank*

KAPITEL 12
213 *Köstliche Desserts*

KAPITEL 13
229 *Smoothie-Bowls*

KAPITEL 14
243 *Grundzutaten selbst gemacht*

WERDE TEIL DER BEWEGUNG **259**
ROHKÖSTLICHE GRUNDLAGEN **260**
WAS SICH WODURCH ERSETZEN LÄSST **264**
BEZUGSQUELLEN **266**
DANKSAGUNGEN **269**
INDEX **272**

Unsere Geschichte

Jede Geschichte hat einen Anfang. Unsere begann im Westwood Park in Studio City, Kalifornien. Dort trafen wir uns an vielen Vormittagen mit Kinderwagen, Schnabeltassen und einer Thermoskanne mit Tee oder Kaffee. Wir waren der Valley Mom´s Social Club, eine Gruppe von etwa 20 jungen Müttern, die sich zu Austausch, Unterstützung, Freundschaft und Rettung der psychischen Gesundheit regelmäßig zusammenfanden. Während unsere Babys auf einer bunten Mischung von Krabbeldecken herumrobbten und -rollten, sprachen wir über Blähungen und Brechdurchfälle – und träumten von durchschlafenen Nächten ...!

Über die Jahre sagten wir Los Angeles und der Müttergruppe Lebewohl und stürzten uns in neue Abenteuer, Tausende Meilen voneinander entfernt. Jen bekam ihr zweites Kind und zog nach Tampa, Florida, um dort zusammen mit ihrem Ehemann eine Kirche aufzubauen. Jadah zog nach Kauai, Hawaii, um näher bei ihrer Mutter zu sein und einen Kindergarten zu gründen. Es war für uns beide eine aufregende, aber auch beängstigende Zeit. Wir hatten finanziell zu kämpfen und konnten uns keine Krankenversicherung leisten. Dann gerieten auch noch unsere Träume von Kirche und Kindergarten ins Wanken – beide mussten letztlich wieder schließen.

Während wir gegen dieses Chaos ankämpften, wurden unsere Mahlzeiten immer hektischer und nährstoffärmer. Fertiggerichte, Tiefkühlpizzen und Chipstüten wurden zum Regelfall. Als die Tage länger und die Jahre kürzer wurden, klappte unsere Fähigkeit, all dies mit Anstand und Würde zu wuppen, schließlich in sich zusammen.

An vielen Tagen fühlte es sich so an, als wäre nun auch noch der letzte Rest an Energie aus uns herausgesaugt worden. Wir waren erschöpft und fühlten uns unter Dauerstress, versuchten gleichzeitig aber immer noch, als Mütter unser Bestes zu geben. Wir fingen an mit irren Mengen an Starbucks-Kaffee (Jen) und gigantischen Eiscreme-Bechern (Jadah) dagegenzuhalten. Doch je mehr wir davon zu uns nahmen, desto größer wurde unsere Gier danach, obgleich es uns weder die Energie noch die Beruhigung verschaffte, nach der wir uns so sehr sehnten. Also suchten wir weiter nach einer Lösung.

Im Jahre 2011 mixten wir uns dann unseren ersten grünen Smoothie – und es war Liebe auf den ersten Schluck! Der herrlich frische Geschmack und der fast sofort einsetzende Energiekick führten dazu, dass wir fröhlich weitermixten. Grüne Smoothies wurden unser gesundes Fast Food. Wir fingen an den Mixer täglich anzuwerfen und ließen Kaffee und Eiscreme immer öfter weg. Unser Appetit und unsere gesamte körperliche Verfassung veränderten sich zusehends. Statt erschöpft und abgeschlagen fühlten wir uns energiegeladen und voller Tatendrang. Wir konnten kaum glauben, dass eine so einfache Umstellung unser Leben so gründlich umkrempeln konnte – und doch war dies erst der Anfang. Die grünen Smoothies hatten auf uns einen regelrechten Dominoeffekt. Statt wie bisher zweimal täglich zu Starbucks zu pilgern, ließen wir es ab sofort links liegen, nahmen locker 15 Kilo ab und fühlen uns schöner und gesünder als je zuvor.

Wie du dieses Buch am besten nutzt

Simple Green Smoothies ist das Buch, das wir selbst gerne gehabt hätten, als wir anfingen, grüne Smoothies zu mixen. Es hätte uns viele typische Fehler, verschwendete Lebensmittel, diverse Fruchtfliegenplagen und unzählige Stunden auf Google erspart. Wir hoffen, dass dich das Buch dazu verführen wird, dich in grünes Blattgemüse, frisches Obst, Nussdrinks und Chia-Samen zu verlieben. Die folgenden Seiten sind der Fahrplan zu einer nachhaltigen Beziehung zu frischen, vollwertigen Lebensmitteln. Wir wollen, dass du das gleiche nährstoffreiche Fundament für Gesundheit, Energie und Lebensglück finden wirst wie wir und möchten deshalb alles, was wir wissen, in diesem Buch mit dir teilen!

Du kannst dieses Buch von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen oder zwischen den verschiedenen Teilen, die dich am meisten interessieren, hin und her springen. Es gibt keine einzig richtige Methode, es zu lesen. Viel wichtiger ist jedoch, dass du es als Vorlage zum Mixen nutzt. Wir hoffen, dass du das Buch in deiner Küche aufbewahrst und es immer wieder aufschlägst. (Und sollten dabei zufällig ein paar grüne Smoothie-Spritzer auf die Seiten kommen, werden wir vor Freude Luftsprünge machen!)

In **KAPITEL 1** werden wir über eine ganz einfache, neue Angewohnheit sprechen, die dich ohne viel Aufwand von innen heraus verändern wird. Gleichzeitig wirst du etwas über die gesundheitlichen Vorteile lernen, die das Verschlingen rauer Mengen rohen Gemüses mit sich bringt. Und du wirst erfahren, warum wir keine Kalorien zählen.

In **KAPITEL 2** werden wir dein Smoothie-Abenteuer mit den Grundlagen des Smoothie-Mixens beginnen, von der Warenkunde zum Thema Mixer und grünes Blattgemüse bis hin zum richtigen Abmessen der Smoothie-Zutaten, damit du zuverlässig jedes Mal in 5 Minuten oder weniger einen perfekten Smoothie hinbekommst. Dabei werden wir auch gleich all unsere heißen Smoothie-Tricks verraten, die uns jede Menge Zeit sparen und dafür sorgen, dass wir geistig gesund und gelassen bleiben.

In **KAPITEL 3** werden wir dich durch einen 10-Tage-Kickstart geleiten und dich dafür mit Einkaufslisten, anfängerfreundlichen Rezepten und einem übersichtlichen Zeitplan ausstatten.

In **KAPITEL 4** werden wir das Thema vertiefen und dir zeigen, wie du deine Smoothies mit Super-Zutaten noch weiter aufpeppen und damit sogar ganze Mahlzeiten ersetzen kannst. Außerdem wird es darum gehen, wie du Obst und Gemüse wirklich am besten wäschst. Wir haben das Gefühl, nach diesem Kapitel wirst du uns umarmen wollen!

In **KAPITEL 5** wirst du dann ganz in unsere Welt der Smoothie-Rezepte eintauchen. Mehr als 100 köstliche Rezepte warten darauf, dich für Sport und Spiel fit zu machen, dein Leben mit neuer Energie zu befeuern, deinen Appetit auf Süßes zu befriedigen, deinen Stoffwechsel zu aktivieren … und vieles mehr!

Bist du bereit, mit uns zu ROHcken? Dann blättere um und lass uns loslegen!

ROHckstar/ roksta:h / : eine begeisterte Person,
die mindestens einen grünen Smoothie pro Tag zu sich nimmt

#1 Green Smoothie
Spinach
Peaches
Strawberries
Oranges
Yum!

UNSERE SMOOTHIE-BOOSTER

Während du weiter grüne Smoothie-Fortschritte machst, möchtest du vielleicht auch ein wenig abenteuerlustiger werden und deine Smoothies mit noch mehr Nährstoffen aufpeppen. In diesem Abschnitt stellen wir dir unsere beliebtesten Booster vor. Beginne immer nur mit einem Booster auf einmal; wenn du diesen dann einige Tage ausprobiert hast, kannst du andere dazunehmen und kreativ weitermixen.

DOCH KEINE ANGST! Alle Booster sind gundsätzlich optional und können jederzeit auch weggelassen werden (vor allem, wenn sie teuer oder schwer zu besorgen sind) .

Booster für Smoothies als Mahlzeitenersatz

Grüne Smoothies sind ein toller Mahlzeitenersatz. (Dass man dabei abnimmt, ist ein schöner Nebeneffekt ...) Falls du so richtig Gas geben und möglichst viel abnehmen willst, schlagen wir dir vor, jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie zu ersetzen. Vor dem ersten Schluck hier aber erst noch ein paar ROHckstar-Vorschläge und -Tipps, damit du uns zwischen den Mahlzeiten nicht »wutrig« wirst. (Als »wutrig« bezeichnen wir den Zustand zwischen Hunger und Wut, in den man rasch geraten kann, wenn man eine Mahlzeit ausgelassen hat.)

»Ich habe 12 kg abgenommen, indem ich jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie ersetzt habe.«

– JADAH

Gesunde Fette und Proteine sind der Schlüssel zum Aufwerten grüner Smoothies zum echten Mahlzeitenersatz. Gesunde Fette haben erstaunliche Superkräfte. Sie schützen das Herz, halten den Energie-Level stabil, feuern den Stoffwechsel an und senken das »schlechte« Cholesterin. Pflanzliche Proteine helfen die Muskeln zu regenerieren, sind also nach dem Training geradezu ein Muss. Die Kombination aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen hilft dir dich satt zu fühlen und gibt dir die Energie, die du brauchst, um bis zur nächsten Mahlzeit fit zu sein.

Hier einige unserer Lieblingsmischungen aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen, die du in deine Smoothies geben kannst. Wähle einen Mahlzeitenersatz-Booster pro Smoothie für 2 Portionen.

- 4 EL Chia-Samen + 2 EL Kokosnussöl
- 4 EL Hanfsamen + 1/2 Avocado
- 4 EL Haferflocken + 2 EL Mandelmus
- 4 EL pflanzliches Proteinpulver + 2 EL Kokosnussöl
- 120 g Seidentofu + 4 EL Chia-Samen
- 4 EL Mandelmehl + 2 EL Kokosnussöl

EINFACHER *»Alles grün!«-Smoothie*

FÜR 2 PERSONEN

Die mild-süße Birne vereint sich mit den herb-grünen Trauben, um deine Geschmacksknospen ordentlich zu kitzeln. Das Gute daran: Beide Obstsorten haben eine angenehme, natürliche Süße, aber auch einen niedrigen glykämischen Index. Lass die Schale der Birne ruhig dran, sie enthält wertvolle Ballaststoffe. (Ist dir ein glatter Smoothie lieber, kannst du sie aber auch schälen.)

- 2 Handvoll Spinat
- 250 ml Wasser
- 300 g grüne Weintrauben *
- 1 reife Birne, halbiert und entkernt *

1. Spinat, Wasser und Trauben glatt pürieren.

2. Birne zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Reife Trauben, die du nicht gleich weiterverwenden kannst, solltest du waschen, abwiegen und einfrieren. Dann hast du die kleinen, süßen Eiswürfel der Natur immer vorrätig.

EINFACHER *Beeren-Smoothie*

FÜR 2 PERSONEN

Für eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, die in Beeren reichlich vorkommen, wurden viele günstige Auswirkungen auf die Gesundheit nachgewiesen, darunter ein vermindertes Risiko für Herzerkrankungen. Die meisten Lebensmittelläden haben das ganze Jahr über gefrorene Beeren und frische Orangen vorrätig, sodass dieser Smoothie sich als echter ROHckstar-Dauerbrenner erweisen kann. Einfach, bequem und bezahlbar – so mixen wir am liebsten!

- 2 Handvoll Spinat
- 250 ml Wasser
- 2 Orangen, geschält
- 300 g gemischte Beeren *

1. Spinat und Wasser glatt pürieren.

2. Orangen und Beeren zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Nimm Kokosnussmilch statt Wasser, um den Smoothie cremiger zu machen.

CARROT-CAKE-*Bowl* FÜR 2 PERSONEN

»Carrot-Cake« (»Möhrenkuchen«, »Rüblikuchen«) – das klingt so gesund, enthält aber unendlich viel Zucker. (Schließlich ist es ja auch ein Kuchen!) Doch auch wenn nichts deinen Lieblingskuchen wirklich ersetzen kann, möchten wir dir unsere gesunde Version des leckeren Klassikers nicht vorenthalten. Wenn du möchtest, kannst du die rohen Karotten im Ofen garen, damit sie noch voller und intensiver schmecken. Und wenn du gegen eine nussige Ergänzung nichts einzuwenden hast, kannst du den Smoothie mit gehackten Walnüssen bestreuen. Die schmecken gut und haben gleich noch eine hübsche Portion Protein im Gepäck, von herzgesundem Kalium und energetisierendem Magnesium ganz zu schweigen.

- 50 g gehackter Romanasalat
- 250 ml ungesüßte Kokosnussmilch
- 300 g gewürfelte rohe Karotten
- 190 g gewürfelte Ananas *
- 1 große Banane *
- 2 Clementinen, geschält
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise gemahlener Zimt (optional)
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss (optional)

1. Romanasalat und Kokosnussmilch glatt pürieren.

2. Karotten, Ananas, Banane, Clementinen, Vanille, Zimt (optional) und Muskatnuss (optional) zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Mit selbst gemachter Kokosnuss-Schlagsahne (siehe Seite 256) , gerösteten Kokosraspeln, Walnüssen, Ananaswürfeln oder je einer kleinen Extraprise Zimt und Muskat garnieren.

Index

A

Açaí-Beeren 93, 232
Allergien 6, 264
Aminosäuren 87, 118
Ananas
  Ananas-Bananen-Glück 123
  Ananas-Kurkuma-Twister 190
  Ananas-Mojito 146
  Ananastraum 63
  Anfängerglück 57
  Carrot Cake-Smoothie 239
  Einfache Colada 110
  Einfacher Ananas-Smoothie 110
  Einfacher Melonen-Smoothie 114
  Fitness-Treibstoff 173
  Frucht-Cocktail 160
  Grüner Kobold 159
  Jungbrunnen 138
  Kurkuma-Ampulle 141
  Mandarinen-Mandala 131
  Mango-Ingwer-Blitz 124
  Minz-Erfrischung 141
  Oh My Grapefruit 128
  Reboot mit Grünkohl 123
  Streifen-Eis am Stiel 165
  Südlicher Charme 149
  Süße Rundumversorgung 177
  Tiefenreinigung 134
  Tropical Beauty 145
  Tropische Mango-Rita 194
  Tutti-Frutti-Eis 165
  Wassermelonen-Mojito 185
  Zitrus-Erkältungssaft 186
Anfängerglück 57, 59
Anthocyanin 113, 190
Anti-Aging 118
Antioxidantien 118, 124, 134, 138, 141, 146, 152, 174, 175
Äpfel 171
  Äpfel waschen 103
  Grüner Apfel 128
  Healing Greens 186
  Pfirsich-Kickstart 127
  Würziges Apfelelixier 170
Aprikosen
  Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Arthritis 97, 182
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Avocados 44, 89
  Avocadotraum 235
  Cremige Bananen-Bowl 231
  Cremiger Gaumenschmeichler 68
  Gemüsefest 210
  Healing Greens 186
  Pfirsich-Kickstart 127
  Skinny Mint 217
  Tiefenreinigung 134

B

Ballaststoffe 87, 117, 123, 138, 152, 157, 175, 261
Bananen 37, 44, 48, 171, 175
  Açaí-Smoothie-Bowl 232
  Ananas-Bananen-Glück 123
  Anfängerglück 57
  Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
  Banana Spice 182
  Banana Split 154
  Bananen-Beeren-Bombe 75
  Bananen einfrieren 43
  Bananen-Mylkshake 154
  Beeren-Power 173
  Carrot Cake-Smoothie 239
  Figgy Pudding 218
  Fitness-Treibstoff 173
  Green Hulk 178
  Grüner Apfel 128

Grüner Feigling 193
Grüne Schönheitskur 134
Happy Monkey 160
Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222
Kürbis-Pekan-Pie 225
Lila Powerheiler 190
Magische Matcha-Mango 168
Mandarinen-Mandala 131
Pfirsich-Party 159
Rainbow Love 240
Rosaroter Panther 157
Rote heiße Liebe 231
Startklar mit Beeren 152
Streifen-Eis am Stiel 165
Tutti-Frutti-Eis 165
Würziges-Apfelelixier 170
Zimtschnecken-Smoothie 217
Zitrus-Maca-Auflader 127
Basilikum 98, 204
Beeren
Bananen-Beeren-Bombe 75
Beeren-Power 173
Betacarotin 137, 138
Birne 117
Birnen
Bananen-Mylkshake 154
Caramel-Cashew-Delight 131
Cool Greens 209
Frucht-Cocktail 160
Green cleaner 198
Kokos-Mandel-Fudge 226
Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
Raus aus den Federn! 124
Blattkohl
Südlicher Charme 149
Blaues Lavendel-Eis 221
Blue Steel 174
Blutzuckerspiegel 87, 123, 171, 198, 231
Blutzuckerspitzen 84
Brokkoli 186, 209
Brombeeren
Kiwi-Beeren-Packung 138
Lila Powerheiler 190
Bromelain 131, 175
B-Vitamine 123

C

Cantaloupe-Melonen 149
Caramel-Cashew-Delight 131
Carrot-Cake-Smoothie 239
Cashewkerne 90, 131
Chia-Samen 44, 84, 123
Chili 42
Chilipulver 97, 127, 231
Cholesterin 83
Citrus Crush 76
Clementinen
Carrot Cake-Smoothie 239
Collagen 141, 145, 149
Cremewürfel 49
Cremige Bananen-Bowl 231
Cremiger Gaumenschmeichler 68

D

Darm 189, 203
Darmgesundheit 182
Datteln
Blaues Lavendel-Eis 221
Kokos-Mandel-Fudge 226
Kürbis-Pekan-Pie 225
Roter Samt 214
Zimtschnecken-Smoothie 217
Desserts 213, 229
Detox-Smoothies 203
Diät xiii, xiv, xv, 4

E

Einfache Colada 110
Einfacher „Alles grün!"-Smoothie 117
Einfacher Ananas-Smoothie 110
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Einfacher Beeren-Smoothie 117
Einfacher Kirsch-Smoothie 113
Einfacher Mango-Smoothie 118
Einfacher Melonen-Smoothie 114
Einfacher Schoki-Smoothie 113

Einfacher Zitrus-Smoothie 114
Einkaufen 54
Einkaufstasche 24
Einmachgläser 23
Eisen 122, 124, 137, 226, 261
Eiswürfel 49
Elektrolyte 138, 174, 175
Energie 9
Entzündungen 182, 190
Environmental Working Group 76
Erdbeeren
  Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
  Beeren-Power 173
  Detoxstar 204
  Erdbeer-Karotten-Cooler 72
  Happy Melone 232
  Ingwer-Beeren-Mojito 200
  Papaya Sunrise 142
  Pink Flamango 60
  Rainbow Love 240
  Rosaroter Panther 157
  Rote heiße Liebe 231
  Roter Samt 214
  Startklar mit Beeren 152
  Strahlemann-Cooler 145
  Tutti-Frutti-Eis 165
Erkältung 190
Erschöpfung 94

F

Feigen
  Figgy Pudding 218
  Grüner Feigling 193
Fenchel 200
Fette 83, 89
Fitness-Treibstoff 173
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Folsäure 137
Frucht-Cocktail 160
Fruchtfliegen 39
Fruchtzucker 38

G

Gazpacho 236
Geld sparen 44, 45
Gemüse blanchieren 34
Gemüse einfrieren 34
Gemüse entstielen 42
Gemüsefest 210
Gemüsewaschmittel 23
Gemüsewürfel 49
Gesunde Fette 83, 89, 168
Gewicht abnehmen 10
Gewürze 97
Gluten 40, 87
Glykämischer Index 38, 117, 197, 198, 206, 240
Gojibeeren 94
Goldene Bete
  Zitrus-Erkältungssaft 186
Grapefruit
  Oh My Grapefruit 128
Green cleaner 198
Green Hulk 178
Green Paradise 209
Green-Smoothie-Lifestyle 259
Grundrezept für Smoothie-Bowls 230
Grundzutaten selbstgemacht 243
Grüner Apfel 128
Grüner Feigling 193
Grüner Kobold 159
Grüner Tee 206
  Mango-Ingwer-Blitz 124
Grüne Schönheitskur 134
Grünes Smoothie-Eis am Stiel 162
Grünkohl 76, 122, 155
  Ananas-Bananen-Glück 123
  Ananas-Mojito 146
  Cool Greens 209
  Green cleaner 198
  Grünkoholiker-Smoothie 177
  Jungbrunnen 138
  Kurkuma-Ampulle 141
  Reboot mit Grünkohl 123
  Veggie-Cocktail 210

Grünkohl entstielen 35
Gurken
Gazpacho 236
Green cleaner 198
Gurken-Lassi 189
Gurkenmaske 137
Gut getarnte Bete 203

H

Haferflocken 87, 171
Beeren-Power 173
Grüner Apfel 128
Kirsch-Smoothie 178
Hanfsamen 84, 175, 204
Happy Melone 232
Haselnüsse
Happy Monkey 160
Healing Greens 186
Heidelbeeren 175
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Blaues Lavendel-Eis 221
Blue Steel 174
Grünkoholiker-Smoothie 177
Minz-Erfrischung 141
Rainbow Love 240
Raus aus den Federn! 124
Startklar mit Beeren 152
Heilung 181
Heiße Schokolade auf Mexikanisch 222
Herbstglück 235
Herzgesundheit 186
Himbeeren
Beeren-Power 173
Grüner Feigling 193
Rote heiße Liebe 231
Tutti-Frutti-Eis 165
Zitrus-Maca-Auflader 127
Hirnfunktion 186
Holunderbeeren 190
Honigmelonen
Einfacher Melonen-Smoothie 114
Grüne Schönheitskur 134
Gurkenmaske 137

I

Immunsystem 10, 97, 181
Ingwer 42, 97, 127, 182, 200
Ingwer-Beeren-Mojito 200
Instagram xiv

J

Jens Kokos-Knuspermüsli 251
Jungbrunnen 138

K

Kakao 93, 214
Kalium 87, 113, 118, 123, 154, 157, 159, 175, 262
Kalorien 9
Kalzium 261
Karotten
Carrot Cake-Smoothie 239
Südlicher Charme 149
Katerkur 194
Kinder 151
Kirschen
Ananastraum 63
Banana Split 154
Frucht-Cocktail 160
Kirsch-Quinoa-Bowl 240
Kirsch-Smoothie 178
Kiwis 134, 138
Einfache Colada 110
Grüne Schönheitskur 134
Kiwi-Beeren-Packung 138
Mango-Ingwer-Blitz 124
Tropical Beauty 145
Koffein 124
Kohlenhydrate 168, 174
Kokosnuss
Kokos-Knuspermüsli 251
Kokos-Mandel-Fudge 226
Kokosnussdrink, selbstgemacht 247
Kokosnussmilch 226
Kokosnussöl 89, 124, 145, 171, 173
Kokosnuss-Schlagsahne, selbst gemacht 256

Kokosnuss ...
Kokosnusswasser 134, 175
Kompost 24
Konzentration 10
Koriander 98
Avocadotraum 235
Cool Greens 209
Gazpacho 236
Gurken-Lassi 189
Kurkuma-Ampulle 141
Kräuter 98
Kräuterwürfel 49
Künstliche Süßungsmittel 38
Kürbis-Pekan-Pie 225
Kurkuma 97, 141, 190
Kurkuma-Ampulle 141

L

Lavendel
Blaues Lavendel-Eis 221
Leber 200, 203, 209
Leinöl 89, 186
Leinsamen 84
Lignane 89
Lila Powerheiler 190
Limettensaft
Ananas-Bananen-Glück 123
Ananas-Mojito 146
Green cleaner 198
Grüne Schönheitskur 134
Süße Rundumversorgung 177
Tropische Mango-Rita 194
Veggie-Cocktail 210
Wassermelonen-Mojito 185
Löwenzahnblätter
Cool Greens 209
Lutein 134
Lycopin 185

M

Maca 94
Zitrus-Maca-Auflader 127
Magische Matcha-Mango 168
Magnesium 87, 124, 131, 261
Mahlzeiten ersetzen 83
Mandarinen
Mandarinen-Mandala 131
Rosaroter Panther 157
Mandeldrink, selbstgemacht 244
Mandelmus 87
Green Hulk 178
Grünkoholiker-Smoothie 177
Kirsch-Smoothie 178
Morning-Jumpstart 170
selbstgemacht 252
Würziges-Apfelelixier 170
Mangan 146, 226, 261
Mango
Anfängerglück 57
Blue Steel 174
Cremiger Gaumenschmeichler 68
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Einfacher Mango-Smoothie 118
Jungbrunnen 138
Kurkuma-Ampulle 141
Magische Matcha-Mango 168
Mango-Ingwer-Blitz 124
Mango-Orangen-Madness 67
Pfirsich-Kickstart 127
Pink Flamango 60
Raus aus den Federn! 124
Reboot mit Grünkohl 123
Südlicher Charme 149
Thanksgiving im Glas 225
Tropical Beauty 145
Tropische Mango-Rita 194
Wassermelonen-Mojito 185
Mangold
Green Hulk 178
Kirsch-Quinoa-Bowl 240
Mandarinen-Mandala 131
Mango-Ingwer-Blitz 124
Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
Pfirsich-Kickstart 127

Raus aus den Federn! 124
Wassermelonen-Mojito 185
Matcha-Pulver
Cremige Bananen-Bowl 231
Magische Matcha-Mango 168
Menopause 94
Menstruationsbeschwerden 182
Banana Spice 182
Menthol
Wassermeonen-Mojito 185
Milchprodukte
Aus der sicht einer Ärztin 40
Mint-Julep-Eistee 206
Minze 98
Ananas-Mojito 146
Gurken-Lassi 189
Ingwer-Beeren-Mojito 200
Kiwi-Beeren-Packung 138
Mint Julep-Eistee 206
Minz-Erfrischung 141
Skinny-Mint 217
Wassermelonen-Mojito 185
Mixer 16
Mixer befüllen 26
Mixer reinigen 20
Morning-Jumpstart 170

N

Nährstoff- und Vitaminratgeber 261
Nieren 98, 203
Detoxstar 204
Gurken-Lassi 189
Notfallhilfe 48
Nussmus 171, 175
Mandelmus 87
Standartmixer Befüllung 26

O

Obst, reifes und unreifes 37, 41
Obst- und Gemüsewaschmittel 103
Oh My Grapefruit 128
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren 89, 94, 186
Orangen 42, 175
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Einfacher Beeren-Smoothie 117
Einfacher Zitrus-Smoothie 114
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Green cleaner 198
Lila Powerheiler 190
Mango-Orangen-Madness 67
Oh My Grapefruit 128
Papaya Sunrise 142
Pfirsich-Party 159
Popeyes Lieblingseis am Stiel 162
Rainbow Love 240
Reboot mit Grünkohl 123
Süße Rundumversorgung 177
Tropische Mango-Rita 194
Zitrus-Erkältungssaft 186
Zitrus-Maca-Auflader 127

P

Pak Choi 155
Papaya Sunrise 142
Paprika
Gazpacho 236
Vitamin C-Fiesta 193
Pekannüsse
Kürbis-Pekan-Pie 225
Perfektion 7
Petersilie 98
Detoxstar 204
Wassermelonen-Mojito 185
Pfirsiche
Detoxstar 204
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Fitness-Treibstoff 173
Frucht-Cocktail 160
Green Hulk 178
Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
Pfirsich-Kickstart 127

Pfirsiche ...
Pfirsich-Kokos-Traum 71
Pfirsich-Party 159
Pfirsich-Pie 226
Pfirsich-Streifen-Eis am Stiel 165
Strahlemann-Cooler 145
Tutti-Frutti-Eis 165
Pflanzliche Proteine 83, 84
Phenole 214
Pink Flamango 60
Protein 83, 84, 86, 87, 157, 168, 174, 175
Carrot-Cake-Bowl 239
Grünkoholiker-Smoothie 177
Kirsch-Quinoa-Bowl 240
Protein-Booster 84

Q

Quercetin 170, 171
Quinoa 87, 240

R

Rainbow Love 240
Raus aus den Federn! 124
Reboot mit Grünkohl 123
Retinoide 134
ROHckstar-Community 259, 269
Romanasalat
Carrot Cake-Smoothie 239
Gazpacho 236
Rosaroter Panther 157
Rote Bete
Gut getarnte Bete 203
Rosaroter Panther 157
Roter Samt 214
Rote heiße Liebe 231
Rotkohl
Lila Powerheiler 190

S

Saft
Saft oder Smoothie? 18
Salat 282, 283, 284, 285
Schmerzen 182, 190
Selbst gemachte Kokosnuss-Schlagsahne 256
Selbst gemachte nussfreie Pflanzendrinks 248
Selbst gemachter Kokosnussdrink 247
Selbst gemachter Mandeldrink 244
Selbst gemachter Vanilleextrakt 255
Selbst gemachtes Mandelmus 252
Sellerie
Avocadotraum 235
Cool Greens 209
Veggie-Cocktail 210
Wassermelonen-Fresca 185
Wassermelonen-Mojito 185
Serotonin 171
Ananastraum 63
Skinny Mint 217
Smoothie-Bowls 229
Smoothie-Formel 6, 31
Smoothies als Mahlzeitenersatz 83
Smoothies aufbewahren 28
Smoothies vorbereiten 47
Spinat 76, 155
Agua Fresca Detox 204
Ananas-Kurkuma-Twister 190
Ananas Mojito 146
Ananastraum 63
Anfängerglück 57
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Avocadotraum 235
Banana Spice 182
Banana Split 154
Bananen-Beeren-Bombe 75
Bananen-Mylkshake 154
Beeren-Power 173
Blaues Lavendel-Eis 221
Blue Steel 174
Caramel-Cashew-Delight 131
Citrus Crush 76
Cremiger Gaumenschmeichler 68
Einfache Colada 110

Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117
Einfacher Ananas-Smoothie 110
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Einfacher Beeren-Smoothie 117
Einfacher Kirsch-Smoothie 113
Einfacher Mango-Smoothie 118
Einfacher Melonen-Smoothie 114
Einfacher Schoki-Smoothie 113
Einfacher Zitrus-Smoothie 114
Erdbeer-Karotten-Cooler 72
Figgy Pudding 218
Fitness-Treibstoff 173
Frucht-Cocktail 160
Gemüsefest 210
Green Paradise 209
Grüner Apfel 128
Grüner Feigling 193
Grüne Schönheitskur 134
Gurken-Lassi 189
Gurkenmaske 137
Gut getarnte Bete 203
Happy Melone 232
Happy Monkey 160
Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222
Herbstglück 235
Ingwer-Beeren-Mojito 200
Jungbrunnen 138
Kirsch-Smoothie 178
Kiwi-Beeren-Packung 138
Kokos-Mandel-Fudge 226
Kürbis-Pekan-Pie 225
Magische Matcha-Mango 168
Mango-Orangen-Madness 67
Mint Julep-Eistee 206
Oh My Grapefruit 128
Papaya Sunrise 142
Pfirsich-Kokos-Traum 71
Pfirsich-Party 159
Pfirsich-Pie 226
Pink Flamango 60
Rainbow Love 240
Rosaroter Panther 157
Rote heiße Liebe 231
Roter Samt 214
Startklar mit Beeren 152
Strahlemann-Cooler 145
Streifen-Eis am Stiel 165
Südlicher Charme 149
Süße Rundumversorgung 177
Thanksgiving im Glas 225
Tiefenreinigung 134
Tropical Beauty 145
Tropische Mango-Rita 194
Tutti-Frutti-Eis 165
Wassermelonen-Mojito 185
Würziges-Apfelelixier 170
Zimtschnecken-Smoothie 217
Zitrus-Maca-Auflader 127
Spirulina 94
Startklar mit Beeren 152
Stimmungsaufheller 94, 171, 232
Stoffwechsel 83, 127, 189
Strahlemann-Cooler 145
Streifen-Eis am Stiel 165
Stress 185
Sucrose 123
Südlicher Charme 149
Superfoods 44, 84, 93, 182, 240
Süße Rundumversorgung 177
Süßhunger 154
Kokos-Mandel-Fudge 226
Süßkartoffeln 175, 225
Süße Rundumversorgung 177
Thanksgiving im Glas 225

T

Teint 10, 149
Mango-Orangen-Madness 67
Thanksgiving im Glas 225
Tiefenreinigung 134
Tomaten
Gazpacho 236
Veggie-Cocktail 210

Training 83, 86, 87, 168
Fitness-Treibstoff 173
Mango-Orangen-Madness 67
Morning-Jumpstart 170
Trauben
Citrus Crush 76
Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117
Frucht-Cocktail 160
Gurkenmaske 137
Pfirsich-Kokos-Traum 71
Triglyceride 89, 124
Trinkhalme 23
Tropical Beauty 145
Tropische Mango-Rita 194
Tryptophan 171
Ananastraum 63
Tutti-Frutti-Eis 165

U

Umstellung 52

V

Vanilleextrakt, selbst gemacht 255
Veggie-Cocktail 210
Verdauung 10, 149, 209
Ananas-Kurkuma-Twister 190
Banana Spice 182
Figgy Pudding 218
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Grüner Feigling 193
Gurken-Lassi 189
Verdauungsprobleme 182, 190
Vitamin A 118, 134, 138, 262
Südlicher Charme 149
Vitamin B6 194, 262
Vitamin B9 (Folsäure) 262
Vitamin C 123, 128, 134, 137, 138, 141, 142, 145, 152, 159, 175, 186, 190, 193, 231, 240, 263
Vitamine 262
Vitamin E 68, 134, 175, 263
Vitamin K 189, 204, 263

W

Wassermelonen
Happy Melone 232
Jungbrunnen 138
Strahlemann-Cooler 145
Wassermelonen-Fresca 185
Wassermelonen-Mojito 185
Weißkohl
Zitrus-Erkältungssaft 186
Würziges-Apfelelixier 170

Z

Zimt 97
Detoxstar 204
Grüner Apfel 128
Jens Kokos-Knuspermüsli 251
Morning-Jumpstart 170
Rote heiße Liebe 231
Selbst gemachter Mandeldrink 244
Zimtschnecken-Smoothie 217
Zitronensaft 34, 42
Ananas-Kurkuma-Twister 190
Blaues Lavendel-Eis 221
Cool Greens 209
Cremige Bananen-Bowl 231
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Gazpacho 236
Gemüsefest 210
Gurken-Lassi 189
Gurkenmaske 137
Ingwer-Beeren-Mojito 200
Kurkuma-Ampulle 141
Mandeldrink 244
Mint Julep-Eistee 206
Minz-Erfrischung 141
Zitrus-Erkältungssaft 186
Zitrus-Maca-Auflader 127

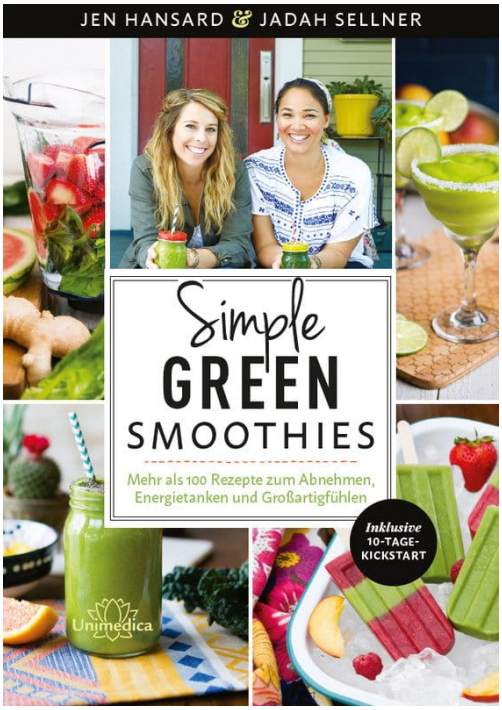
Jadah Sellner

Simple Green Smoothies

Mehr als 100 Rezepte zum Abnehmen, Energietanken und Großartigfühlen

304 Seiten, geb.
erscheint 2017

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de