

Fern Green

Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks

Leseprobe

[Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks](#)

von [Fern Green](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b20206>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



INHALT

Einleitung	7	Bananen-Drink	42
Geräte und Küchenhelfer	8	Sattmacher	44
Detox nach Maß	9	Rote-Bete-Drink	46
Vitaminreiche Helfer	10	Süßkartoffelmilch	48
Detox-Drink mit Zitrone	12		
		Verdauung	50
Stoffwechsel	14	Digestivo	52
Banane-Hafer	16	Pfirsich-Möhre	54
Knochenkraft	18	Cholesterinbremse	56
Grüne Frische	20	Leinöl-Traube	58
Möhren-Drink	22	Fenchel-Mandel	60
Vanille-Chai-Latte	24		
		Stressblocker	62
Schöne Haut	26	Gute-Laune-Drink	64
Grüner Apfel	28	Cool Down	66
Ananas-Kick	30	Coco Kohl	68
Thai-Gurken-Drink	32	Ananas-Spinat	70
Grüne Power	34	Mango-Cashew	72
Kurkuma-Mandel	36		
		Entschlackung	74
Energiebooster	38	Grüne Welle	76
Energiebombe	40	Spirulina-Power	78



Süße Wurzeln	80	Immunsystem	122
Melonen-Doppel	82	Coco Antivirus	124
Ingwer-Mandel	84	Antioxi-Beeren	126
Probiotisch	86	Rotes Gemüse	128
Morgenrot	88	Acai-Erfrischung	130
Grünkohl-Drink	90	Nuss-Kakao	132
Tropenpower	92	Gewichtsreduktion	134
Spargel-Spirulina	94	Grapefruit-Kick	136
Grüner Lassi	96	Traube-Avocado	138
Entsäuerung	98	Brokkoli-Melone	140
Good Morning	100	Denker-Drink	142
Zitrusfrische	102	Cashew-Zimt-Milch	144
Lila Vitamine	104	Frühjahrskur	146
Rote-Bete-Becher	106	Frühe Heidelbeere	148
Paranussmilch	108	Spinat-Schluck	150
Sommerfrische	110	Energie-Drink	152
Grünkohl-Orange	112	Blaue Stunde	154
Frische Beere	114	Vanille-Mandel	156
Sommerminze	116	Register	158
Krise hei Teint	118		
Ruhige Mandel	120		





Fern Green

Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks

Mit 60 Rezepten und 12 Detox-Plänen

160 Seiten, geb.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de