

**101**

**SMOOTHIES**

DIE MAN PROBIERT HABEN MUSS

**ELIQ MARANIK**

*h.f.*fullmann

# INHALT

Einführung .....	5	Smoothies verdicken .....	21
Die ersten Schritte .....	7	Sämige Smoothies .....	21
Früchte, Beeren und Gemüse sorgfältig auswählen .....	7	Gefrorene Smoothies .....	22
Reif oder unreif? .....	8	Smoothie-Eis am Stiel .....	22
Früchte, Beeren und Gemüse waschen .....	8	Sofort servieren! .....	22
Schälen oder nicht schälen? .....	9	Früchte, Beeren und Gemüse .....	25
Steine und Kerne entfernen .....	9	Weitere Zutaten .....	33
Vorbereiten und einfrieren .....	9	Tiefgefrorene Früchte und Beeren .....	33
Entsafter oder Mixer? .....	10	Trockenfrüchte und -beeren .....	33
Entsafter gleich nach der Benutzung reinigen .....	10	Frucht- und Beerenkonserven .....	33
Biologisch angebautes Obst und Gemüse .....	11	Beerenpulver und „Superbeeren“ .....	33
Ethylen .....	11	Die flüssige Grundlage .....	34
Nutzen Sie Ihre Kreativität .....	11	Natürliche Geschmacksverbesserer .....	35
Warum Smoothies und Säfte selber machen? .....	12	Nüsse und Sämereien .....	35
Handelsmarken .....	12	Ballaststoffe .....	36
Garnieren und servieren .....	13	Proteinpulver .....	37
Küchengeräte .....	15	Algen .....	37
Tipps und Hinweise .....	21	Kalt gepresste Öle .....	37
Zu starke Aromen abmildern .....	21	Frucht- und Beerensmoothies .....	39
Geschmäcke verändern .....	21	Frühstücks- und Joghurtsmoothies ..	165
Smoothies verdünnen .....	21	Gemüsesmoothies .....	193
		Dessertsmoothies .....	217