
INHALT



BUNT, GESUND UND
SAISONAL

5

HERBST

95

FRÜHLING

17

WINTER

135

SOMMER

55

REGISTER

172

Smoothies aus dem Vorrat

2 Creme-Berry

Eiskalter, süßer Muntermacher – perfekt gegen Frühjahrsmüdigkeit.

1 Birnen-Sanddorn-Smoothie

Süße Birnen und fruchtig-saures Sanddornmark sorgen für den Vitaminkick.



4 Rote-Bete-Drink

Aromatisch-würziger Geschmack dank Paranüssen, Ingwer und Sesamöl.

3 Ananas-Himbeer-Smoothie

Mit Erdmandelflocken und Molkepulver wird der Frucht-Drink schön cremig.

Smoothies aus dem Vorrat

Wenn die Jahreszeit gerade nur wenig Frisches bereithält oder man häufig nicht dazu kommt, Kühlschrank und Obstkorb saisongerecht aufzufüllen, lohnt es sich, einen kleinen Vorrat an haltbaren Zutaten anzulegen, damit dem spontanen Smoothie-Genuss nichts im Weg steht:

Trockenfrüchte wie Feigen, Datteln und Rosinen, Fruchtsäfte und Fruchtkonserven ohne Zuckerzusatz bieten eine Alternative zu frischem Obst. Bioläden und Reformhäuser halten eine Auswahl ungesüßter Fruchtpürees bereit, gefrorene Beeren und Obstmischungen ergänzen das Sortiment.

Wer grüne Smoothies liebt, bereitet sie mit tiefgekühltem Spinat zu. Gepresste Spinat-Nuggets oder Blatt für Blatt eingefrorene Ware eignen sich perfekt. Einfach direkt aus dem Gefrierschrank portionsweise in den Mixer geben. Blockweise tiefgekühlte Produkte müssen vor der Verwendung aufgetaut werden.

1 Birnen-Sanddorn-Smoothie

Für 2 Gläser:

- 1 Fruchtgläschen Birne (190 g)**
- 150 ml (1 Tasse) kalter Früchte- oder Hagebuttentee**
- 1 EL Samen oder Nüsse**
(z. B. Sonnenblumenkerne oder Haselnüsse)
- 4 EL Sanddornmark**
(Reformhaus oder Drogerie)
- evtl. Honig**

1. Das Birnenpüree in den Mixer geben, das Gläschen eventuell mit dem Tee ausspülen, so bekommt man auch die Reste gut heraus. Den Tee mit in den Mixer geben.

2. Nüsse oder Samen und Sanddornmark ebenfalls in den Mixer geben und alles fein pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist. Eventuell mit Wasser oder Eiswürfeln nach Wunsch verdünnen und mit etwas Honig süßen.

Pro Portion:

2 g E, 4 g F, 21 g KH = 135 kcal

Tipp: Fruchtgläschen für Kinder sind der ideale Vorrat für Smoothies. Sie werden besonders schonend hergestellt, enthalten keinen zugesetzten Zucker und die Gläschengröße ist mit 125–190 g Inhalt besonders praktisch für kleine Haushalte.

2 Creme-Berry

Für 2 Gläser:
150 g TK-Beerenmischung
mit Kirschen
200 ml Multivitaminsaft
(100 % Frucht)
2 EL Milchpulver
evtl. Vanillezucker

1. Tiefgefrorene Beeren, Multivitaminsaft und Milchpulver im Mixer fein pürieren.
2. Mit Wasser oder Eiswürfeln soweit gewünscht verdünnen und eventuell mit Vanillezucker abschmecken.

Pro Portion:
5 g E, 1 g F, 21 g KH = 115 kcal

Tipp: Schmeckt auch gut als Eis am Stiel – dafür die Beerencreme nicht mit Wasser verdünnen. Die Masse in Kunststoff-Förmchen füllen. Den Deckel mit dem Stiel hineindrücken und einige Stunden einfrieren.

3 Ananas-Himbeer-Smoothie

Für 2 Gläser:
1 kleines Glas Ananasstücke
im eigenen Saft
(z. B. Reformhaus, 350 g)
100 g TK-Himbeeren
2 EL Milchpulver
1 EL Erdmandelflocken
(Bioladen oder Reformhaus)
evtl. Honig

1. Ananas mit Saft in den Mixer geben und fein pürieren.
2. Tiefgefrorene Himbeeren, Milchpulver und Erdmandelflocken mit einem halben Glas Wasser (etwa 100 ml) zugeben und erneut gut durchmischen.
3. Eventuell mit etwas weiterem Wasser oder Eiswürfeln nach Wunsch verdünnen und nach Geschmack mit wenig Honig süßen.

Pro Portion:
6 g E, 2 g F, 33 g KH = 182 kcal

Tipp: Für einen sättigenderen, sämigen Drink noch 2 EL zarte Haferflocken untermixen.

4 Rote-Bete-Drink

Für 2 Gläser:
200 g Rote Bete
(vakuumverpackt, vorgegart)
250 g Apfelmus (Glas)
200 ml Orangensaft
(100 % Frucht)
1 EL Paranusskerne
(oder eine andere Nuss-Sorte)
¼ TL gemahlene Ingwerpulver
evtl. Zucker
½ TL Sesam- oder Nussöl

1. Rote Bete, Apfelmus, Orangensaft und Paranusskerne im Mixer fein pürieren. Eventuell mit Wasser oder Eiswürfeln nach Wunsch verdünnen.
2. Den Drink mit Ingwerpulver abschmecken und nach Wunsch mit etwas Zucker süßen. Im Glas mit Sesam- oder Nussöl beträufeln.

Pro Portion:
3 g E, 6 g F, 41 g KH = 242 kcal

Tipp: Sie können auch frischen Ingwer verwenden. Das Aroma ist viel intensiver als das der gemahlene Knolle.

1 Tiefroter Sommersmoothie

Für 2 Gläser:

150 g Pflaumen

150 g Kirschen

50 g schwarze Johannisbeeren

6–8 Blätter Lollo rosso

evtl. Honig

1. Pflaumen und Kirschen waschen und die Steine entfernen. Schwarze Johannisbeeren und Salat ebenfalls waschen.
2. Alle vorbereiteten Zutaten im Mixer sehr fein zerkleinern und mit Wasser oder Eiswürfeln bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Eventuell mit etwas Honig süßen.

Pro Portion:

2 g E, 1 g F, 16 g KH = 85 kcal

Tipp: Statt Lollo rosso können Sie auch jede andere Sorte Blattsalat verwenden – die Farbe der Früchte reicht aus, den Drink einzufärben.

2 Aprikosen-Himbeer-Shake

Für 2 Gläser:

150 g Aprikosen

125 g Himbeeren

150 g Naturjoghurt

1–2 Msp. geriebene Tonkabohne

evtl. Vanillezucker

1. Die Aprikosen waschen, halbieren und den Kern entfernen. Die Himbeeren nur wenn nötig waschen und verlesen.
2. Die Früchte mit Naturjoghurt im Mixer fein pürieren, mit Wasser oder Eiswürfeln soweit gewünscht verdünnen. Mit geriebener Tonkabohne und eventuell etwas Vanillezucker abschmecken.

Pro Portion:

4 g E, 2 g F, 12 g KH = 86 kcal

Tipp: Im Winter gelingt der Drink mit 60 g Soft-Aprikosen und gefrorenen Himbeeren. Schmecken Sie ihn in der kalten Jahreszeit doch mal mit Spekulatius- oder Lebkuchengewürz ab.



1 Pflaumen-Birnen-Drink

Für 2 Gläser:

1 Birne
200 g Pflaumen
1 Scheibe Ingwer
200 ml Früchtetee (abgekühlt)
1 EL Haselnusskerne
2 Msp. gemahlener Piment
evtl. Ahornsirup

1. Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Pflaumen waschen, halbieren und die Steine entfernen. Den Ingwer schälen.
2. Früchte mit Tee, Haselnusskernen und Ingwer im Mixer fein pürieren. Eventuell mit Wasser oder Eiswürfeln soweit gewünscht verdünnen und mit gemahlenem Piment abschmecken. Wer mag, süßt mit etwas Ahornsirup.

Pro Portion:

2 g E, 5 g F, 19 g KH = 132 kcal

Tipp: Der Drink gelingt mit allen Pflaumensorten: Versuchen Sie es mit Rundpflaumen, gelben Pflaumen, Mirabellen oder Zwetschgen.

2 Birnen-Romano-Smoothie

Für 2 Gläser:

1 Birne
100 g Preiselbeeren
1 Kopf Mini-Romano-Salat
evtl. Honig
2 EL Naturjoghurt
2 Msp. Zimt

1. Die Birne waschen, vierteln und von Stiel und Kerngehäuse befreien.
2. Die Preiselbeeren und den Salat waschen und tropfnass mit den Birnen in den Mixer geben und fein pürieren. Mit Wasser oder Eiswürfeln nach Wunsch verdünnen und eventuell mit Honig süßen.
3. Den Drink in zwei Gläser füllen, je einen Klecks Joghurt daraufsetzen und mit Zimt bestreuen.

Pro Portion:

2 g E, 1 g F, 13 g KH = 74 kcal

Tipp: Später im Jahr gelingt der Drink mit ungesüßten Preiselbeeren aus dem Glas und Feldsalat.

1



2





1 Fruchtiger Sprossen-Drink

Für 2 Gläser:

1 Banane

2 gelbe Kiwis

½ Zitrone

50 ml Kokosmilch

1 Handvoll Sprossen (z. B. Alfalfa)

evtl. Agavendicksaft

1. Die Banane schälen und grob zerteilen. Die Kiwis halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Die Zitrone wie einen Apfel schälen.
2. Banane, Kiwis, Zitronensaft, Kokosmilch und Sprossen im Mixer sehr fein pürieren. Mit Wasser oder Eiswürfeln verdünnen und eventuell nach Geschmack mit etwas Agavendicksaft süßen.

Pro Portion:

3 g E, 5 g F, 22 g KH = 158 kcal

Tipp: Sprossen gelten als besonders vitaminreich und lassen sich das ganze Jahr über »anbauen« – auch auf Ihrer Fensterbank.

Für 2 Gläser:

2 Maracujas

1 EL Quark

200 ml Kokosnusswasser

150 g TK-Erdbeeren

evtl. Honig

1. Die Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen herauslösen.
2. Maracujas, Quark und Kokoswasser im Mixer fein pürieren, die tiefgefrorenen Erdbeeren zufügen und cremig mixen.
3. Soweit gewünscht mit Wasser oder Eiswürfeln verdünnen und eventuell mit etwas Honig abschmecken.

Pro Portion:

4 g E, 1 g F, 9 g KH = 68 kcal

Tipp: Viel Fruchtfleisch ist in den kleinen Maracujafrüchten nicht, aber die Verwendung lohnt trotzdem: Das exotische Aroma der Passionsfrüchte ist auf der einen Seite sehr intensiv, unterstreicht aber auch den Geschmack anderer Früchte.

REGISTER

A

Ananas

- Ananas-Himbeer-Smoothie **31**
- Grüne Ananas **168**
- Papaya-Ananas-Drink **140**

Apfel/-saft

- Apfel-Basilikum-Drink **43**
- Apfel-Berberitzen-Smoothie **139**
- Apfel-Orangen-Drink mit Limetten-Milchschaum **143**
- Apfel-Schmand-»Kuchen«
im Glas **102**
- Brombeer-Apfel-Drink **105**
- Cremiger Apfel-Maronen-Drink **133**
- Fruchtiger Vanille-Fenchel **136**
- Frühlingsbote **51**
- Grüner Paradiesfrüchte-Smoothie **32**
- Kohlrabi-Apfel-Schmeichler **125**
- Roter Apfel-Möhren-Drink **47**

Aprikose

- Abendrot **92**
- Aprikosen-Himbeer-Shake **58**
- Aprikosen-Nuss-Smoothie **80**
- Himbeer-Sunrise **136**
- Scharfer Melonen-Aprikosen-Drink **91**
- Statt Kuchen **159**

Avocado

- Avocado-Kräuter-Süppchen **20**
- Grüne Buttermilch **117**
- Grüner Grapefruit-Smoothie **40**
- Mexikanischer Tomatendrink **101**
- Paprika-Avocado-Drink **126**
- Pfirsich-Drink mit Radieschenblättern **71**

- Würziger Orangen-Avocado-Drink **155**

B

Banane

- Bananen-Sanddorn-Kefir **48**
- BBB-Milch **113**
- Choko-Coco-Drink mit Milchschaum **155**
- Eiskalter Karob-Drink **159**
- Haselnusskakao mit Banane und Ingwer **24**
- Heiße KiBa-Milch **147**
- Karob-Mandel-Drink **47**
- PB & J-Frühstücksdrink **23**
- Salat-Kaki-Bananen-Smoothie **113**
- Sanfter Tropentraum **32**
- Tropicana-Cocktail **140**
- Wachmacher **36**

Basilikum

- Apfel-Basilikum-Drink **43**
- Trauben-Basilikum-Smoothie mit Seidentofu **106**

Berberitzen

- Apfel-Berberitzen-Smoothie **139**
- Berberitzen-Birnen-Smoothie **139**

Birne

- Berberitzen-Birnen-Smoothie **139**
- Birnen-Gurken-Smoothie **129**
- Birnen-Maronen-Smoothie **117**
- Birnen-Romano-Smoothie **118**
- Birnen-Sanddorn-Smoothie **30**
- Birnen-Smoothie mit Mohn **105**
- Fruchtiger Vanille-Fenchel **136**
- Guten-Morgen-Birnenmilch **35**
- Oktober-Smoothie **121**
- Pflaumen-Birnen-Drink **118**
- Pflaumenpunsch mit Birne **147**

Blutorange

- Apfel-Orangen-Drink mit Limetten-Milchschaum **143**
- Roter Orangen-Ingwer-Drink **151**

Brombeeren

- Brombeer-Apfel-Drink **105**
- Deep-Purple-Smoothie **126**
- Oktober-Smoothie **121**

Buttermilch

- Grüne Buttermilch **117**
- Heidelbeer-Orangen-Smoothie **160**
- Himbeer-Sunrise **136**
- Mango-Erdbeer-Buttermilch **39**
- Pfirsich-Stachelbeer-Snack **75**
- Saure Gurke **27**
- Wachmacher **36**

C

Cashewkerne

- Exoten-Trinkmüsli **160**
- Gänseblümchen-Stachelbeere **65**
- Pfirsich-Stachelbeer-Snack **75**
- Rote-Bete-Cashew-Drink **39**

Clementinen

- Granatapfel-Clementine mit Milchschaum **146**
- Green Clementine **36**
- Grüner Grapefruit-Smoothie **40**
- Wachmacher **36**

Cranberrys

- Cranberry-Kokos-Smoothie **102**
- Cranberry-Smoothie
Cosmopolitan **152**

D, E

Datteln

- Dattel-Müsli-Drink **40**
- Kohlrabi-Trauben-Smoothie **106**

Erdbeeren

- Bittersüße Erdbeere **156**
- Erdbeer-Holunder-Smoothie **67**
- Erdbeer-Joghurt-Drink mit Schokostreusel **84**
- Erdbeer-Maracuja-Kokos-Drink **163**
- Erdbeer-Minz-Erfrischer **48**
- Erdbeer-Nektarinen-Colada **67**
- Frühlingsbote **51**
- Mango-Erdbeer-Buttermilch **39**
- Rosarote Pitahaya **148**
- Summerberry **61**
- Wilde Nektarine **65**

F, G

Feigen

- Feigen-Orangen-Milch **164**
- Grüner Paradiesfrüchte-Smoothie **32**
- Spinat-Feige **113**
- Süßes Sellerie-Rosinchen **112**
- Tropicana-Cocktail **140**

Granatapfel/-saft

- Grüner Paradiesfrüchte-Smoothie **32**
- Granatapfel-Clementine mit Milchschaum **146**
- Roter Apfel-Möhren-Drink **47**
- Tropicana-Cocktail **140**

Grapefruit

- Bittersüße Erdbeere **156**
- Grüner Grapefruit-Smoothie **40**
- Kiwi-Grapefruit-Smoothie **19**
- Wachmacher **36**

H

Heidelbeeren (Blaubeeren)

- BBB-Milch **113**
- Blaubeer-Tofu-Lassi **72**
- Blueberry-Poppy **24**

- Deep-Purple-Smoothie **126**
- Drachen-Erfrischer **52**
- Heidelbeer-Orangen-Smoothie **160**
- Oktober-Smoothie **121**

Himbeeren

- Ananas-Himbeer-Smoothie **31**
- Aprikosen-Himbeer-Shake **58**
- Beeren-Minz-Mix **51**
- Himbeer-Kirsch-Kefir **68**
- Himbeer-Papaya-Drink **171**
- Himbeer-Sunrise **136**
- Oktober-Smoothie **121**
- Sanddorn-Himbeer-Drink **44**
- Summerberry **61**
- Würziger Pfirsich-Melba-Smoothie **80**

Holunder

- Erdbeer-Holunder-Smoothie **67**
- Holunderdrink mit Kopfsalat **114**
- Hugo-Smoothie **57**

I, J

Ingwer/-pulver

- Haselnusskakao mit Banane und Ingwer **24**
- Roter Orangen-Ingwer-Drink **151**

Joghurt

- Aprikosen-Himbeer-Shake **58**
- Avocado-Kräuter-Süppchen **20**
- Birnen-Romano-Smoothie **118**
- Blueberry-Poppy **24**
- Erdbeer-Joghurt-Drink mit Schokostreusel **84**
- Gurken-Tomaten-Lassi **76**
- PB & J-Frühstücksdrink **23**
- Pfirsich-Lassi mit Minze **88**
- Roter Apfel-Möhren-Drink **47**
- Sanfter Mango-Engel **19**
- Staudensellerie-Joghurt-Drink **125**

Johannisbeeren/-saft

- Beeren-Minz-Mix **51**
- Cassis-Rosmarin-Smoothie **83**
- Mango-Kirsch-Drink **164**
- Molke in Pink **88**
- Summerberry **61**
- Tiefroter Sommersmoothie **58**

K

Kakaopulver

- Birnen-Maronen-Smoothie **117**
- Choko-Coco-Drink mit Milchschaum **155**
- Haselnusskakao mit Banane und Ingwer **24**
- Kirsch-Minz-Kakao **152**

Kaki

- Kaki-Goji-Smoothie **52**
- Salat-Kaki-Bananen-Smoothie **113**

Kefir

- Bananen-Sanddorn-Kefir **48**
- Cremiger Apfel-Maronen-Drink **133**
- Gurken-Tomaten-Lassi **76**
- Himbeer-Kirsch-Kefir **68**
- Papaya-Tomaten-Smoothie **130**

Kirschen/-saft

- Abendrot **92**
- Creme-Berry **31**
- Heiße KiBa-Milch **147**
- Himbeer-Kirsch-Kefir **68**
- Kirsch-Kokosnuss-Cooler **87**
- Kirschkuchendrink mit Mohn **75**
- Kirsch-Minz-Kakao **152**
- Kirsch-Minz-Slush **57**
- Mango-Kirsch-Drink **164**
- Peachery-Smoothie **84**
- Tiefroter Sommersmoothie **58**

Kiwi

- Apfel-Basilikum-Drink **43**

- Drachen-Erfrischer **52**
- Fruchtiger Sprossen-Drink **163**
- Kiwi-Grapefruit-Smoothie **19**
- Oktober-Smoothie **121**
- Pflaumen-Kiwi-Smoothie **109**
- Pflaumen-Tamarinden-Shake **27**
- Rosarote Pitahaya **148**
- Sanddorn-Himbeer-Drink **44**
- Smoothie grün + grün **20**

Kohlrabi/-blätter

- Kohlrabi-Apfel-Schmeichler **125**
- Kohlrabi-Trauben-Smoothie **106**

Kokos

- Choko-Coco-Drink mit Milchschaum **155**
- Cranberry-Kokos-Smoothie **102**
- Erdbeer-Maracuja-Kokos-Drink **163**
- Erdbeer-Nektarinen-Colada **67**
- Exoten-Trinkmüsli **160**
- Kirsch-Kokosnuss-Cooler **87**
- Kokos-Melonen-Smoothie **72**
- Sanfter Tropentraum **32**
- Tropicana-Cocktail **140**

L, M

Litschi

- Drachen-Erfrischer **52**
- Litschi mit Sprossen **171**

Mango

- Mango-Erdbeer-Buttermilch **39**
- Mango-Kirsch-Drink **164**
- Sanfter Mango-Engel **19**
- Tomaten-Mango-Süppchen **147**

Maracuja

- Erdbeer-Maracuja-Kokos-Drink **163**
- Exoten-Trinkmüsli **160**
- Green Clementine **36**
- Sanfter Tropentraum **32**

Maronen

- Birnen-Maronen-Smoothie **117**
- Cremiger Apfel-Maronen-Drink **133**

Melone

- Agua fresca mit Pfirsich **79**
- Giersch-Melone **64**
- Grüne Buttermilch **117**
- Kokos-Melonen-Smoothie **72**
- Spinat-Melonen-Erfrischer **76**

Milch

- BBB-Milch **113**
- Feigen-Orangen-Milch **164**
- Guten-Morgen-Birnenmilch **35**
- Haselnusskakao mit Banane und Ingwer **24**
- Heiße KiBa-Milch **147**
- Karob-Mandel-Drink **47**
- Kirsch-Minz-Kakao **152**
- Oktober-Smoothie **121**
- Walnuss-Sanddorn-Milch **44**

Minze

- Beeren-Minz-Mix **51**
- Erdbeer-Minz-Erfrischer **48**
- Erdbeer-Nektarinen-Colada **67**
- Hugo-Smoothie **57**
- Kirsch-Minz-Kakao **152**
- Kirsch-Minz-Slush **57**
- Pfirsich-Lassi mit Minze **88**
- Sangria-Smoothie **156**

Möhren/-saft

- Bananen-Sanddorn-Kefir **48**
- Giersch-Melone **64**
- Stachelbeerdrink mit Möhrengrün **83**
- Roter Apfel-Möhren-Drink **47**
- Walnuss-Sanddorn-Milch **44**

N

Nektarine

- Erdbeer-Nektarinen-Colada **67**

- Wilde Nektarine **65**

Nüsse

- Apfel-Schmand-»Kuchen« im Glas **102**
- Aprikosen-Nuss-Smoothie **80**
- Haselnusskakao mit Banane und Ingwer **24**
- PB & J-Frühstücksdrink **23**
- Pfirsich-Stachelbeer-Snack **75**
- Walnuss-Sanddorn-Milch **44**
- Würziger Pfirsich-Melba-Smoothie **80**

O, P

Orangen/-saft

- Feigen-Orangen-Milch **164**
- Heidelbeer-Orangen-Smoothie **160**
- Himbeer-Sunrise **136**
- Orangen-Preiselbeer-Smoothie **133**
- Roter Orangen-Ingwer-Drink **151**
- Sangria-Smoothie **156**
- Würziger Orangen-Avocado-Drink **155**

Papaya

- Himbeer-Papaya-Drink **171**
- Papaya-Ananas-Drink **140**
- Papaya-Smoothie **168**
- Papaya-Tomaten-Smoothie **130**

Paprika

- Paprika-Avocado-Drink **126**

Pfirsich

- Agua fresca mit Pfirsich **79**
- Peacherry-Smoothie **84**
- Pfirsich-Drink mit Radieschenblättern **71**
- Pfirsich-Lassi mit Minze **88**
- Pfirsich-Stachelbeer-Snack **75**
- Scharfer Melonen-Aprikosen-Drink **91**
- Würziger Pfirsich-Melba-Smoothie **80**

Pflaumen/-saft

- Molke in Pink **88**
- Pflaumen-Birnen-Drink **118**
- Pflaumen-Kiwi-Smoothie **109**
- Pflaumenpunsch mit Birne **147**
- Pflaumen-Nuss-Drink **98**
- Pflaumen-Tamarinden-Shake **27**
- Scharfer Melonen-Aprikosen-Drink **91**
- Tiefroter Sommersmoothie **58**

Pitahaya (Drachenfrucht)

- Drachen-Erfrischer **52**
- Rosarote Pitahaya **148**
- Sanfter Tropentraum **32**

Preiselbeeren

- Birnen-Romano-Smoothie **118**
- Orangen-Preiselbeer-Smoothie **133**
- Preiselbeer-Sprossen-Smoothie mit Tonka-Milchschaum **167**

R

Rote Bete

- Deep-Purple-Smoothie **126**
- Rote-Bete-Cashew-Drink **39**
- Rote Bete-Drink **31**
- Rote-Bete-Powerdrink **151**
- Roter Orangen-Ingwer-Drink **151**

Rucola

- Rote-Bete-Cashew-Drink **39**
- Scharfe Gurke **129**
- Süßes Löwenherz **65**

S

Salat

- Apfel-Berberitzen-Smoothie **139**
- Birnen-Romano-Smoothie **118**
- Gänseblümchen-Stachelbeere **65**
- Green Clementine **36**

- Grüner Grapefruit-Smoothie **40**
- Holunderdrink mit Kopfsalat **114**
- Kokos-Melonen-Smoothie **72**
- Oktober-Smoothie **121**
- Salat-Kaki-Bananen-Smoothie **113**
- Scharfe Gurke **129**
- Scharfer Melonen-Aprikosen-Drink **91**
- Süßes Sellerie-Rosinchen **112**
- Tiefroter Sommersmoothie **58**
- Wilde Nektarine **65**

Salatgurke

- Birnen-Gurken-Smoothie **129**
- Gurken-Drink mit Asia-Aromen **101**
- Gurken-Tomaten-Lassi **76**
- Saure Gurke **27**
- Scharfe Gurke **129**

Sanddorn

- Bananen-Sanddorn-Kefir **48**
- Birnen-Sanddorn-Smoothie **30**
- Sanddorn-Himbeer-Drink **44**
- Walnuss-Sanddorn-Milch **44**

Seidentofu

- Blaubeer-Tofu-Lassi **72**
- Papaya-Ananas-Drink **140**
- Trauben-Basilikum-Smoothie mit Seidentofu **106**

Spinat

- Frühlingsbote **51**
- Grüne Ananas **168**
- Grüner Paradiesfrüchte-Smoothie **32**
- Paprika-Avocado-Drink **126**
- Smoothie grün + grün **20**
- Spinat-Feige **113**
- Spinat-Melonen-Erfrischer **76**
- Wilde Nektarine **65**

Sprossen

- Berberitzen-Birnen-Smoothie **139**
- Fruchtiger Sprossen-Drink **163**
- Kaki-Goji-Smoothie **52**

- Litschi mit Sprossen **171**
- Preiselbeer-Sprossen-Smoothie mit Tonka-Milchschaum **167**
- Wachmacher **36**

Stachelbeeren

- Gänseblümchen-Stachelbeere **65**
- Pfirsich-Stachelbeer-Snack **75**
- Stachelbeerdrink mit Möhrengrün **83**

Staudensellerie

- Staudensellerie-Joghurt-Drink **125**
- Süßes Sellerie-Rosinchen **112**

T

Tomaten

- Abendrot **92**
- Gurken-Tomaten-Lassi **76**
- Mexikanischer Tomatendrink **101**
- Papaya-Tomaten-Smoothie **130**
- Pesto Rosso-Smoothie **130**
- Spinat-Melonen-Erfrischer **76**
- Tomaten-Mango-Süppchen **147**

Trauben/-saft

- Cassis-Rosmarin-Smoothie **83**
- Hot Grape-Drink **122**
- Karobsüßer Traubendrink **109**
- Kohlrabi-Trauben-Smoothie **106**
- Mango-Kirsch-Drink **164**
- Sangria-Smoothie **156**
- Schichtdrink mit Sesamsalz **97**
- Trauben-Basilikum-Smoothie mit Seidentofu **106**

W

Wassermelone

- Melo-Möhre **91**
- Scharfer Melonen-Aprikosen-Drink **91**
- Süßes Sellerie-Rosinchen **112**