

# Fern Green

## Super Smoothies - Die besten Detox-Drinks

Leseprobe

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

von [Fern Green](#)

Herausgeber: Dorling Kindersley Verlag



<http://www.unimedica.de/b20206>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.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		
<b>Stoffwechsel</b>	<b>14</b>	<b>Verdauung</b>	<b>50</b>
Banane-Hafer	16	Digestivo	52
Knochenkraft	18	Pfirsich-Möhre	54
Grüne Frische	20	Cholesterinbremse	56
Möhren-Drink	22	Leinöl-Traube	58
Vanille-Chai-Latte	24	Fenchel-Mandel	60
<b>Schöne Haut</b>	<b>26</b>	<b>Stressblocker</b>	<b>62</b>
Grüner Apfel	28	Gute-Laune-Drink	64
Ananas-Kick	30	Cool Down	66
Thai-Gurken-Drink	32	Coco Kohl	68
Grüne Power	34	Ananas-Spinat	70
Kurkuma-Mandel	36	Mango-Cashew	72
<b>Energiebooster</b>	<b>38</b>	<b>Entschlackung</b>	<b>74</b>
Energiebombe	40	Grüne Welle	76
		Spirulina-Power	78



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