

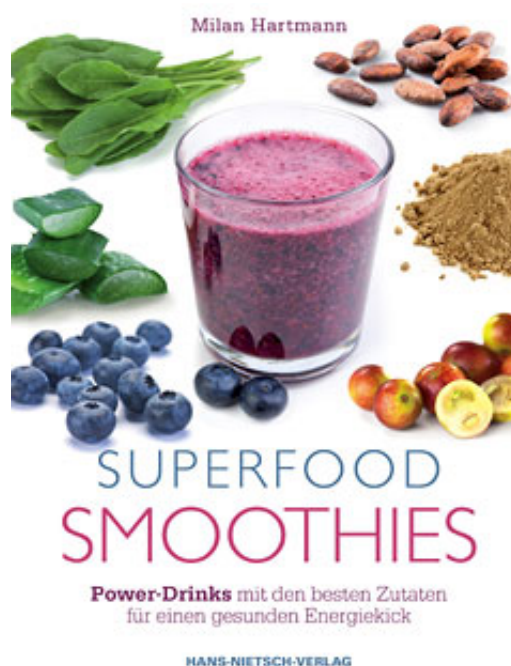
# Milan Hartmann Superfood-Smoothies

Leseprobe

[Superfood-Smoothies](#)

von [Milan Hartmann](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b14228>

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

Dank	7
Vorwort	8

## Teil 1: Was sind Superfoods denn eigentlich?

Superfoods als Vitalstoffquelle	12
Meine Erfahrung mit Superfoods und wilder Nahrung	13
Von der „Verpackung“ zum Inhalt	14
Superfood-Smoothies - das Plus für eine gesunde Lebensweise	16
Was ist denn nun ein Smoothie?	16
Und was macht den Smoothie so besonders?	17
Und hier: die Meinung eines Experten auf dem Gebiet der Ernährung	17
Smoothies - so vielfältig wie das Leben selbst ...	19
... und ein wahres Kraft- und Energiepaket	20
Das Nonplusultra der täglichen Ernährung	21
Superfood-Smoothies - perfekt für Vegetarier und Veganer	21
Zum Thema „gesättigte und ungesättigte Fettsäuren“	23
Auf zu neuen Ufern!	24
Hören Sie auf Ihr Herz!	25
Gönnen Sie sich kleine „Sünden“	26
Und was ist mit fertigen Smoothies?	27
Ihre ganz persönliche Gesundheitspyramide	27

## Teil 2: Alles rund um Superfood-Smoothies

Utensilien & Zutaten	34
Utensilien, die Sie brauchen	34
Wo Sie Superfoods sammeln und einkaufen können	34
Und bitte: alles bio!	34
Ausgewählte Superfoods von A bis Z	36

Wildkräuter - die grünen Superfoods direkt aus der Natur	48
Mikroalgen - Superfoods der Spitzenklasse	53
Die Nährstoffe in den Superfoods	59
Achtung: Zucker!	62
Alternative Süßungsmittel	63

### Teil 3: Superfood-Smoothies mixen - jeden Tag

#### Rezepte für leckere und vitalstoffreiche Superfood-Smoothies

Wichtige Hinweise, bevor Sie beginnen	68
Drinks für Einsteiger	71
Grüne Smoothies	79
Fruchtige Smoothies	105
Doppeldecker	141
Fetteiche Variationen	151
Vegane Alternativen zur Milch	163
Nachwort	168

### Anhang

Anmerkungen	172
Register der Rezepte	173
Bezugsquellen für Superfoods, Rohkost & mehr	174
Literaturempfehlungen	176
Und noch ein wenig Theorie	179
Candida, Dampilz & Co.	179
Fruktose: Was ist hier das richtige Maß?	183



Milan Hartmann

## [Superfood-Smoothies](#)

Power-Drinks mit den besten Zutaten für  
einen gesunden Energiekick

128 Seiten, paperback  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)