

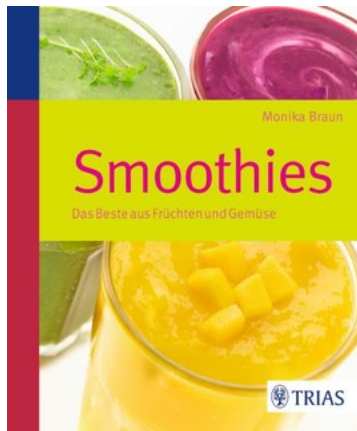
# Monika Braun Smoothies

Leseprobe

[Smoothies](#)

von [Monika Braun](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b17343>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Rezeptregister

### A

- ABC-Smoothie 39
- All-in-Orange-Smoothie 38

#### Aloe vera

- Smoothie mit Aloe 90

#### Ananas

- Ananas-Melonen-Sinfonie 46
- Ananas-Smoothie mit Kefir 70
- Fruity-Galore-Smoothie 44
- Ganzjahres Putzer 52
- Refresher-Smoothie 42
- Vitaminbombe 32
- Yellow Submarine 38

#### Äpfel

- ABC-Smoothie 39
- Applemania 42
- Breakfast Blast 72
- Cherry-Apple-Smoothie 39
- Fruit-Salad-Smoothie 56
- Salad-World-Smoothie 58
- Sunny-Special-Smoothie 33

#### Avocado

- Koriander-Smoothie 60
- Mittagsfreuden 86
- Smoothie mit Aloe 90

### B

#### Banane

- ABC-Smoothie 39
- Bananen-Grünkohl-Smoothie mit Erdnuss 57
- Breakfast Power 36
- Fruit-Salad-Smoothie 56
- Fruity Fruit Power 34
- Grünkohl-Smoothie 57
- Island in the Sun 44
- Kräuter-Bananen-Smoothie 56
- Matcha-Break 80

- Perfectly Happy 70
- Russian Dream 75
- Spargel-Traum 62
- Sprungbrett in den Tag 68
- Yellow Submarine 38

Berry Berry Best 34

#### Birne

- Guave-Birne-Erdbeer-Smoothie 38
- Kräuter-Smoothie mit Birnen 61
- Shalom Sharon 40
- Spitzwegerich-Spinat-Frucht-Smoothie 82
- Student's Dream 46

#### Blaubeeren

- Blaubeer-Traum 74
- Multi-Tasty-Smoothie 33
- Phönix aus der Asche 70
- Red-Blue-White-Booster 72
- Blushing Surprise 60
- Breakfast Blast 72
- Breakfast Power 36

#### Brombeeren

- Berry Berry Best 34
- Lila-Laune-Smoothie 74
- Violet Summer Dream 33

#### Buttermilch

- Student's Dream 46
- Venus Breakfast 68

### C

- Cherry-Apple-Smoothie 39
- Cherry Cherry Lady 33

#### Chia

- FMC-Smoothie 84
- Matcha-Break 80

#### Chili

- Roter Einheizer 54
- Spicy Green 52
- Cool Melon 74

Cool-Peach-Smoothie 46

#### Cranberry

- Berry Berry Best 34
- Soja-Frucht-Smoothie 74

### D

Der König der Smoothies 86

### E

Ein Ostertraum mit Gänseblümchen 62

#### Erdbeeren

- Berry Berry Best 34
- Blaubeer-Traum 74
- Fruity Fruit Power 34
- Guave-Birne-Erdbeer-Smoothie 38
- Island in the Sun 44
- Multi-Tasty-Smoothie 33
- Red Beauty 70
- Red-Blue-White-Booster 72
- Refresher-Smoothie 42
- Soja-Frucht-Smoothie 74
- Strawberry-Melon-Power 32

### F

#### Feige

- Breakfast Power 36
- Feiger Smoothie 39
- Violet Summer Dream 33

#### Fenchel

- Orange-Fennel-Twist-Smoothie 60
- Wasabi Smoothie 52
- Fitness-Booster 72
- FMC-Smoothie 84
- Fruit-Salad-Smoothie 56
- Fruity Fruit Power 34
- Fruity-Galore-Smoothie 44

**G**

Ganzjahres Putzer 52

**Gerstengras**

– Sprungbrett in den Tag 68

**Goji-Beere**

– Mittagsfreuden 86

– Phönix aus der Asche 70

**Granatapfel**

– Grünkohl-Smoothie 57

– Phönix aus der Asche 70

**Grapefruit**

– Fruity-Galore-Smoothie 44

– I heard it through the  
Grapevine 40

– Mango Squeeze 42

– Pinky Green Dream 68

Green Asia-Summer-Dream 88

Green Dreams are made of  
this 32

Green-green-Love 80

Green Life forever 84

Green-Yellow-Red 40

**Grüner Tee**

– Grüner Tee-Spinat-Frucht-  
Smoothie 82

Grün ist die Hoffnung 39

**Grünkohl**

– Bananen-Grünkohl-Smoothie  
mit Erdnuss 57

– Ganzjahres Putzer 52

– Grünkohl-Smoothie 57

– Zucchini-Grünkohl-Smoothie  
mit Früchten 61

**Guave**

– Guave-Birne-Erdbeer-  
Smoothie 38

– Pure Fusion Blast 42

**Gurke**

– Mittagsfreuden 86

– Ostertraum 62

– Schönheit in Grün 62

– Tomaten-Smoothie 56

**H****Hagebutte**

– Mango mit Hagebutte und  
roten Bananen 80

**Heidelbeeren**

– Grünkohl-Smoothie 57

– Violet Summer Dream 33

**Himbeeren**

– Berry Berry Best 34

– Rote-Bete-Himbeer-  
Smoothie 52

**I**

I heard it through the  
Grapevine 40

**Ingwer**

– Blushing Surprise 60

– Ganzjahres Putzer 52

– Ingwer-Mango-Kiwi-  
Smoothie 36

Island in the Sun 44

**J****Johannisbeeren**

– Student's Dream 46

Jungle Power 44

**K****Kefir**

– Ananas-Smoothie mit Kefir  
70

– Russian Dream 75

– Tomaten-Smoothie 56

**Kirsche**

– Cherry-Apple-Smoothie 39

– Cherry Cherry Lady 33

**Kiwi**

– Green Dreams are made of  
this 32

– Green-green-Love 80

– Green-Yellow-Red 40

– Grün ist die Hoffnung 39

– Ingwer-Mango-Kiwi-  
Smoothie 36

– Pinky Green Dream 68

– Shooting Star 75

**Klementine**

– ABC-Smoothie 39

– Cool-Peach-Smoothie 46

**Kohlrabi**

– Vegan-World-Surprise 60

**Kokos**

– Mittagsfreuden 86

– Smoothie mit Aloe 90

**Koriander**

– Green Life forever 84

– Koriander-Smoothie 60

**Kräuter**

– Fruit-Salad-Smoothie 56

– Koriander-Smoothie 60

– Kräuter-Bananen-Smoothie  
56

– Kräuter-Smoothie mit Birnen  
61

– Salbei-Zitrone-Smoothie 54

– Spicy Green 52

**L**

Lila-Laune-Smoothie 74

**Limette**

– Salbei-Zitrone-Smoothie 54

**Löwenzahn**

– Der König der Smoothies 86

– Ostertraum 62

– Schönheit in Grün 62

**M****Magerjoghurt**

– Pinky Green Dream 68

– Red Beauty 70

– Royal-Rose-Mango 46

– Spicy Green 52

– Sprungbrett in den Tag 68

**Mandarine**

– All-in-Orange-Smoothie 38

– Vegan-World-Surprise 60

**Mango**

- All-in-Orange-Smoothie 38
- Ingwer-Mango-Kiwi-Smoothie 36
- Jungle Power 44
- Mango mit Hagebutte und roten Bananen 80
- Mango Squeeze 42
- Pure Fusion Blast 42
- Royal-Rose-Mango 46
- Shooting Star 75
- Soja-Frucht-Smoothie 74
- Vitaminbombe 32
- Vitamin-C-Bombe 88

**Mangold**

- Der König der Smoothies 86

**Matcha**

- Der König der Smoothies 86
- Green Asia-Summer-Dream 88
- Green-green-Love 80
- Matcha-Break 80
- Mittagsfreuden 86

**Melone**

- Ananas-Melonen-Sinfonie 46
- Cool Melon 74
- Kalorientraum-Smoothie 38
- Strawberry-Melon-Power 32
- Mittagsfreuden 86

**Möhre**

- Orangen-Möhren-Smoothie 54
- Sunny-Special-Smoothie 33
- Multi-Tasty-Smoothie 33

**N****Nektarine**

- Venus Breakfast 68
- Yellow Submarine 38

**O****Orange**

- Breakfast Power 36
- Fruit-Salat-Smoothie 56

- Fruity Fruit Power 34
- Green-Yellow-Red 40
- Orange-Fennel-Twist-Smoothie 60
- Orangen-Möhren-Smoothie 54
- Perfectly Happy 70
- Sprungbrett in den Tag 68
- Ostertraum 62

**P****Papaya**

- Jungle Power 44
- Papaya-Exotic-Smoothie 75

**Paprika**

- Blushing Surprise 60
- Roter Einheizer 54

**Passionsfrucht**

- Special Passion 40
- Perfectly Happy 70

**Pfirsich**

- Breakfast Blast 72
- Cool-Peach-Smoothie 46
- Refresher-Smoothie 42
- Sunshine Reggae 36
- Phönix aus der Asche 70
- Pinky Green Dream 68
- Pure Fusion Blast 42

**Q****Quark**

- Lila-Laune-Smoothie 74
- Spicy Green 52

**R****Radicchio**

- Roter Salat-Smoothie 58
- Red Beauty 70
- Red-Blue-White-Booster 72
- Refresher-Smoothie 42

**Rhabarber**

- Springtime-Smoothie 32
- Sunshine Reggae 36

**Rosenwasser**

- Royal-Rose-Mango 46

**Rote Bete**

- Rote-Bete-Himbeer-Smoothie 52
- Roter Einheizer 54
- Roter Salat-Smoothie 58
- Royal-Rose-Mango 46

**Rucola**

- Koriander-Smoothie 60
- Mittagsfreuden 86
- Russian Dream 75

**S**

- Salad-World-Smoothie 58

**Salat**

- FMC-Smoothie 84
- Fruit-Salat-Smoothie 56
- Salad-World-Smoothie 58

**Salbei**

- Salbei-Zitrone-Smoothie 54
- Schönheit in Grün 62

**Sellerie**

- FMC-Smoothie 84
- Ganzjahres Putzer 52
- Green-green-Love 80
- Green Life forever 84
- Mittagsfreuden 86

**Sharon-Früchte**

- Feiger Smoothie 39
- Shalom Sharon 40
- Shooting Star 75
- Smoothie mit Aloe 90
- Soja-Frucht-Smoothie 74

**Spargel**

- Ostertraum 62
- Spargel-Traum 62
- Special Passion 40
- Spicy Green 52

**Spinat**

- Der König der Smoothies 86
- FMC-Smoothie 84
- Salad-World-Smoothie 58
- Spargel-Traum 62
- Spinat-Smoothie 56
- Spitzwegerich-Spinat-Frucht-Smoothie 82

**Spitzwegerich**

- Spitzwegerich-Spinat-Frucht-Smoothie 82
- Springtime-Smoothie 32
- Sprungbrett in den Tag 68

**Stachelbeeren**

- Grün ist die Hoffnung 39

**Sternenfrucht**

- Shooting Star 75
- Strawberry-Melon-Power 32
- Student's Dream 46
- Sunny-Special-Smoothie 33
- Sunshine Reggae 36

**T****Tomate**

- Roter Einheber 54

- Tomaten-Smoothie 56

**Trauben**

- Green Life forever 84
- Grün ist die Hoffnung 39
- Yellow Submarine 38

**V**

- Vegan-World-Surprise 60
- Venus Breakfast 68
- Violet Summer Dream 33
- Vitaminbombe 32
- Vitamin-C-Bombe 88

**W****Wasabi**

- Wasabi Smoothie 52

**Wirsing**

- Salad-World-Smoothie 58
- Wunderbarer Wirsing-Welt-Smoothie 58

**Y**

- Yellow Submarine 38

**Z****Zucchini**

- Zucchini-Grünkohl-Smoothie mit Früchten 61

**Zwetschge**

- Violet Summer Dream 33

## Stichwortverzeichnis

**A**

- Allergien 24
- Aminosäuren 20
  - Phenylalanin 44
- Anti-Aging 10, 33, 34, 44, 49, 79
- Antioxidanzien 24, 67
- Appetit
  - stressbedingter Appetit 22
- Arterienverkalkung 36

**B**

- Ballaststoffe 13
- Bananen 30
- Basilikum-Samen 88
- Beauty-and-Slim-Smoothies 10
- Beerenfrüchte 31
- Bewegung 24
- Bio-Qualität 17

- Blaubeeren 67
- Blutdruck
  - Blutdruck, senkend 66
- Bluthochdruck 24
- Body-Design 25
- Brainfood 25
- Brombeeren 31
- Brustkrebs 66
- Buttermilch 15

**C**

- Cellulite 79
- Chia 78
- Cranberries 67

**D**

- Detox 12, 24
- Diabetes 11, 24, 78

**Diät**

- Diät-Smoothies 15, 21
- Diät-Tief 23
- Die Smoothie-Diät 9
- Frust-Tage 22
- Reduktionsdiät 20
- Smoothie-Diät-Plan 19

**E**

- Eis-Crash-Funktion 16
- Eiweißquellen 20
- Energieeinsparung 25
- Erdbeeren 31
- Erinnerungsvermögen 25
- Esslust-Falle 23

**F**

- Fatburnerhormon 19
- Fettdepots 20

Fettverbrennung 19  
Fitnessstraining 24  
Flohhsamen 86  
Fruchtzucker 13

**G**

Gedächtnisleistung 44  
Gehirnjogging 25  
Gemüsepulver 17  
Gerstengraspulver 68  
Gewichthalten 23  
Gingerol 36  
Glückshormon 20  
Goji-Beere 79  
Granatäpfel 66  
Grünkohl 57  
Guarana 66

**H**

Harnwegserkrankungen 67  
Heißhungerattacke 23  
Herz-Kreislauf-Beschwerden  
66  
Herzrhythmusstörungen 24  
Herz- und  
Kreislaufbeschwerden 67  
Himbeeren 31  
Hochleistungsmixers 16  
Holunder 34  
Hungergefühl 20

**I**

Immunsystem 44, 79  
Ingwer 36  
Ischiasschmerzen 34

**J**

Joghurt 15

**K**

Kalorienrestriktion 18  
Kefir 15  
Koffein 66  
Kokosblütenzucker 80  
Kokoswasser 79  
Konjakmehl 86  
Koriander 50  
Kreislaufbeschwerden 67

**L**

Lifestyle-Krankheiten 24  
Low-Carb 24  
Low-Fat 24

**M**

Magerjoghurt 15  
Magermilch 15  
Magnesium 24, 31  
Mahlzeitenersatz 11  
Mangold 50  
Mangos 30  
Matcha 78  
Mengenangaben 25  
Mineralstoffe 13

**O**

Obstsnacks 10  
Osteoporose 24

**P**

Papaya 75  
Prostatakrebs 66  
Protein-Smoothies 15

**R**

Rote Bete 51

Rote Johannisbeeren 31  
Rückenbeschwerden 24

**S**

Schilddrüsenhormon 18  
Schwarze Johannisbeeren 31  
Selen 34  
Serotonin 20  
Skorbut 67  
Slim-Smoothies 10  
Smooth-Day 23  
Smooth Operator 22  
Sojamilch 16  
Sojaprodukte 16  
Spinat 50  
Spirulina 44  
Sport 24  
Spurenelemente 13  
Standmixer 16

**T**

Trinken 22

**Ü**

Übergewicht 19

**V**

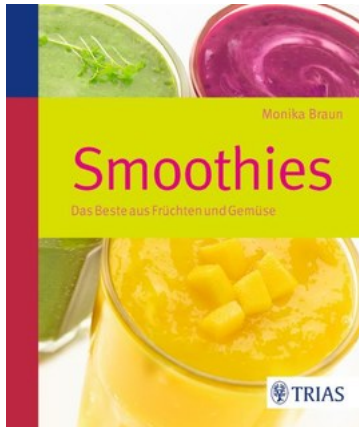
Vitamine 12, 31, 34, 44, 57, 68,  
77, 79, 80

**W**

Wachstumshormon STH 21  
Wirsing 51  
Workout-Booster 11

**Z**

Zitrusfrüchte 31



Monika Braun

[Smoothies](#)

Das beste aus Früchten und Gemüse

96 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)