

OBSAH

Předmluva	7	Zmrzlina ze smoothies	22
Úvod	9	Podávejte ihned!	22
Začínáme s přípravou	11	Zdobení	22
Jak si vybrat ovoce a zeleninu	11	Vymýšlejte si vlastní recepty	22
Zralé, nebo nezralé?	11	Suroviny a přísady	25
Důkladně omýt	12	Ovoce a zelenina	25
Loupat, či neloupat?	12	Mražené ovoce	30
Pecky a semínka	12	Sušené ovoce	30
Příprava a mražení	12	Konzervované ovoce	30
Odšťavňovač, nebo mixér?	13	Ovocné prášky	30
Bio ovoce a zelenina	13	Vydatné zdroje energie	33
Etylen	13	„Superpotravin“ a „superbobule“	33
Buďte vynalézaví!	14	Sladidla	35
Proč si připravovat vlastní smoothies?	14	Ořechové máslo	35
Hotové nápoje	14	Řasy	35
Podávání a zdobení	14	Proteinové prášky	35
Co budete potřebovat	17	Zdravé oleje	35
Další užitečné vybavení	18	Výživná dochucovadla	36
Rady a nápady	21	Tekuté báze	37
Zvýšení výživné hodnoty	21	Ořechy a semena	39
Zjemnění chuti	21	Domácí příprava mléka z ořechů nebo semínek	40
Zvýraznění chuti	21	Smoothie recepty	42
Ředění hustých nápojů	21	Slovníček pojmů	140
Zahuštění řídkých nápojů	21	Rejstřík receptů	143
Zjemnění nápojů	22		
Mražené nápoje	22		