

# Obsah

<b>Smoothies jako životní styl .....</b>	<b>7</b>
<b>Suroviny .....</b>	<b>8</b>
<b>Jak nakupovat ovoce a zeleninu .....</b>	<b>10</b>
Pečlivě si vybírejte .....	10
Nakupujte bio .....	10
Omyjte a vydrhněte .....	10
Loupat či neloupat .....	10
Pecky .....	11
Mražení ovoce .....	11
<b>Výběr mixéru a jeho využití .....</b>	<b>13</b>
<b>Byliny a bylinné nálevy .....</b>	<b>17</b>
Sbírání a sušení .....	17
Příprava .....	18
Byliny pro přípravu nálevů .....	18
<b>Ořechová, semínková a ovesná mléka .....</b>	<b>21</b>
Mandlové, ořechové a semínkové mléko .....	21
Ovesné mléko .....	21
Sezamové mléko .....	21
Sójové mléko .....	21
Kokosové mléko .....	21
Konopné mléko .....	21
<b>Jak si připravit smoothies předem .....</b>	<b>22</b>
Balíčky do mrazáku .....	22
Jak zamrazit smoothies v lahvích .....	23
<b>Horká smoothies .....</b>	<b>25</b>
<b>Studená, ovocná, kořeněná, lehká smoothies .....</b>	<b>67</b>
<b>Vydatná, krémová, sytá smoothies .....</b>	<b>89</b>
<b>Rejstřík receptů .....</b>	<b>143</b>