

OBSAH

Úvod	8	Zelená smoothies	71
Jak používat tuto knihu?	9	Muškáť na mušce	73
Co se hodí do zimních smoothies?	10	Zelený ananas	74
Jak si připravit smoothies do zásoby?	16	Smetanový špenát	77
Výběr mixéru	18	Žlutá kapusta	78
		Jogurtová pochoutka	81
Teplá smoothies	21	Růžové potěšení	82
Kouřové mango	22	Červený plamen	85
Smetanový masala chai	25	Sladká paprika	86
Yellow Grey	26	Kořeněný dýňový polibek	89
Mandarinkové objetí	29	Zelená energie	90
Rooiberry	30	Ovocný fenykl	93
Dotek Orientu	33	Oranžová vpřed	94
Oranžové oddenky	34		
Lahodný lískáč	37	Energetická snídaňová smoothies	97
Ranní vzpruha	38	Pohanková dobrota	99
Dýňové kořeněné latté	41	Podzimní balada	100
Cookie Frutti	42	Skvostná quinoa	103
Banánová pusinka	45	Hruškové pokušení	104
Oreo smoothie	46		
Sen z bílé čokolády	49	Studená smoothies,	
Mexické kakao	50	 která vás zahřejí u srdce	107
Tekutý čokoládový polibek	53	Borůvková bomba	109
Pomerančová čokoláda	54	Mangové pokušení	110
Jablečný koláč	57	Bananela	113
Jablečný závin	58	Lahodné zimní hrušky	114
Horká hruška	61	Arašídový banán	117
Kořeněné víno	62	Zlatý zázvor	118
Amaretti amore	65	Rybízové reggae	121
Horké hrozny	66	Tekuté skořicové hvězdičky	122
Zázračný zázvor	69		
		Rejstřík	124