

OBSAH

Úvod	8	Smoothies z čerstvých bylinek a ovoce	67
Jak používat tuto knihu?	9	Melounová melodie	69
Co se hodí do letních smoothies?	10	M + M	70
Jak si připravit smoothies do zásoby?	14	Pikantní mango	73
Výběr mixéru	16	Bazalkový ruměnc	74
Tipy na snadnou přípravu ovoce	18	Vietnamský ledový čaj	77
		Jávké pokušení	78
Ledová smoothies	21	Bezová máta	81
Svěží vánek	23	Superovocný čaj	82
Waterberry	24	Nezkrotný koriandr	85
Pomerančové frappé z espressa	27		
Žlutý měsíc	28	Zelená smoothies	87
Duch pralesa	31	Gazpacho	88
Top shot	32	Semafor	91
Tropická exploze	35	Švestková střela	92
Virgin piña colada	36	Blush berry	95
Pozdrav slunci	39	Námořní bitva	96
Úžasný romanoff	40	Mrkvové osvěžení	99
Křupavé oříškové frappuccino	43	Pistáciový krém	100
Bounty	44	Růžový květ	103
Mellow yellow	47	Fanfára pro fenykl	104
Božská Amarena	48	Zelená na třetí	107
Jogobájo	51	Zdravý zázrak	108
Šafránové mango	52		
Ledová hruška	55	Energetická snídaňová smoothies	111
Raketa	56	Ovesné ovace	112
Ostrý hoch	59	Sladkokyselá quinoa	115
Rozinky v rumu	60	Tříbarevný tvaroh	116
Panenko Mučenka	63	Kokosová královna	119
Koko bango	64	Dobré ráno	120
		Pink jogodrink	123
		Rejstřík	124