

# Inhalt

Einführung:  
Die Geburt des Mixer-Girls **7**

## Die Grundlagen

- 1 | Lieben Sie Ihren Mixer **15**
- 2 | Gesunde Mix-Ideen **21**

## Die Rezepte

- 3 | Smoothies & Shakes **48**
- 4 | Appetithäppchen, Snacks,  
Dips & Aufstriche **70**
- 5 | Salate **92**
- 6 | Suppen **108**
- 7 | Hauptgerichte **130**
- 8 | Desserts **156**
- 9 | Drinks, Säfte & Tonics **178**
- 10 | Würzmittel, Saucen & Cremes **200**

Buchhinweise **214**

Danksagung **216**

Register **218**