

Einleitung . . . . .	4
<b>Die hohe Kunst des Mixens . . . . .</b>	<b>6</b>
Die richtige Ausrüstung. . . . .	6
Mixen und Entsaften . . . . .	8
Smoothies und Mixgetränke servieren und aufbewahren . . . . .	10
Zutaten einkaufen . . . . .	11
Zitrusfrüchte . . . . .	13
Kern- und Steinobst . . . . .	15
Beerenobst. . . . .	18
Exotische Früchte . . . . .	21
Milchprodukte und ihre Alternativen . . . . .	24
Süßungsmittel und Aromastoffe. . . . .	26
Einfache Mixgetränke zum Frühstück. . . . .	28
Seidenweiche Smoothies . . . . .	38
Erfrischende und cremige Shakes . . . . .	52
Mixgetränke für Kinder . . . . .	66
Mixgetränke als Dessert . . . . .	74
Shakes mit Schuss . . . . .	88
Rezeptregister . . . . .	96