

Einleitung	4
Die hohe Kunst des Mixens	6
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