

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 Der Mixer in der Küche**
- 10 Die Basics: Geräte und Zutaten**
- 21 Rezepte – blitzschnell
gemixt**
- 22 Smoothies, Säfte & Shots**
- 38 Milchalternativen
& Getränke**
- 54 Aufstriche & Pestos**
- 67 Suppen**
- 82 Salate & Dressings**
- 94 Süßes**
- 110 Dies & Das**
- 124 Rezeptregister**