

Inhalt

Erfrischende Smoothies – bunt und gesund	6
Vitamine to go – schon länger im Trend, als Sie denken	12
Die richtigen Zutaten	16
Optimal für die Gesundheit	23
Smoothies selber machen: Es geht los!	32
Das richtige Küchenzubehör	34
Früchte-Smoothies mit Milchprodukten und ohne	39
Der schnelle Drink am Morgen	52
Kinder-Lieblings-Smoothies	68
Grüne Smoothies	84
(Fat-) Burner und Satt-Macher – Turbo-Drinks für Ihren Stoffwechsel	100
Für Erwachsene: Smoothies mit Schuss	111
Rezeptverzeichnis	123