

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 |