

Inhalt

Das sollten Sie wissen	8
Vorwort	9
Gute Zutaten selber machen	10

Die Rezepte

Smoothie Bowls mit Obst	12
Smoothie Bowls mit Salat und Gemüse	40
10 goldene Tipps für gute Smoothie Bowls	70
Rezeptregister	73
Impressum	74