

Inhalt

Vorwort	7
Zutaten	9
Der richtige Mixer und seine Anwendung	13
Einkauf und Umgang mit Obst und Gemüse	17
Gemüse, Obst und Beeren sorgfältig auswählen	17
Ökologischer Einkauf	17
Waschen und schrubben	17
Schälen oder nicht schälen?	18
Kerne und Steine	18
Beeren und Obst einfrieren	18
Sofort servieren	18
Garnierung	18
Nuss-, Samen- und Hafermilch	21
Proteinpulver	23
Vitamine, Mineralien und Antioxidantien	25
Vitamine	25
Fettlösliche Vitamine	25
Wasserlösliche Vitamine	26
Mineralien	27
Antioxidantien	27
Smoothie Bowls	29
Granola und Müsli	103
Nützliche Links	139
Danke	141
Rezeptregister	143