

Inhalt

Warenkunde	6
Obst	8
Gemüse & Kräuter	14
Gewürze	18
Zum Süßen	19

Küchenpraxis	20
Der Mixer	22

Rezepte	24
Fruchtige Smoothies	26
Cremige Smoothies	68
Gemüsesmoothies	80
Grüne Smoothies	90

Zutatenregister	108
Rezeptregister	111
Impressum	112