

INHALT

Vorwort.....	4
Trendfood Smoothie-Bowls.....	7
Smoothie-Bowls mit Obst	18
> Smoothie-Wissen: Superfoods.....	24
> Praxis-Tipp: Tipps für mehr Cremigkeit.....	44
> Smoothie-Wissen: Gewürze	64
Smoothie-Bowls mit Gemüse.....	66
> Smoothie-Wissen: Samen und Flocken	74
> Praxis-Tipp: Granola selber machen	86
> Smoothie-Wissen: Nussbutter	108

Smoothie-Bowls mit Milch und Milchprodukten.....	110
> Smoothie-Wissen: Nüsse und Kerne	118
> Praxis-Tipp: Overnight Oats	132
> Smoothie-Wissen: Trockenfrüchte.....	156
Rezeptregister	158