

32 SAHNE-VANILLE-REZEPTE

- 34** Erdbeer-Rhabarber-Shake
- 36** Spinat-Sprossen-Zitrus-Shake
- 38** Knackige Johannisbeere
- 42** Mango-Papaya-Bombe
- 44** Mohn küsst Vanille
- 46** Edler Granatapfel
- 48** Rote-Bete-Apfel-Mix
- 50** Heidelbeer-Chia-Shake
- 52** Cashew-Melonen-Traum
- 54** Frischer Papaya-Mix
- 56** Himbeer-Schmaus
- 58** Pfirsich-Nektarinen-Trunk
- 60** Shake „Tropical“
- 62** Exotic KiBa
- 64** Bananen-Mandel-Shake
- 66** Limette knutscht Wassermelone
- 68** Spritzige Grapefruit
- 70** Erdbeer-Macadamia-Shake
- 72** Spritziger Spinat-Shake
- 74** Passionsfrucht begleitet Kaki
- 78** Kiwi-Shake
- 80** Spritziger Ingwer
- 82** Cremige Aprikose
- 84** Birne trifft Beere

08 VORWORT

86 „PUR“-REZEPTE

- 88** Apfel-Quark-Shake
- 90** Roter Liebhaber
- 92** Grüner Muntermacher
- 94** Sonniges Soja-Frühstück
- 96** Trauben-Melonen-Shake
- 98** Sellerie-Frucht-Mix
- 100** Fruchtige Avocado
- 102** Exotik-Bombe
- 104** Stachelbeer-Avocado-Shake
- 106** Tomaten-Basilikum-Drink
- 108** Süße Kiwi mit Minze
- 110** Karotten-Orangen-Shake
- 112** Exotischer Fruchtmix
- 116** Frischer Melonen-Kick
- 118** Scharfer Ingwer
- 120** Gurken-Kresse-Mix
- 122** Doppel-Nuss
- 124** Ananas-Melonen-Shake
- 126** Würzige Birne

12 ALLES ÜBER EIWEISS-SHAKES

- 12** 10 Gründe, Eiweiß-Shakes zu genießen
- 14** Wieso man mit Eiweiß-Shakes so gut abnehmen kann
- 16** Eiweiß-Shakes zubereiten
- 18** Die Vibono-Geschmackssorten
- 20** Die Vibono-Eiweiß-Rezepturen
- 22** Wichtiger als die Nährstoffe: die Energiebilanz
- 24** Grüne Energiedichte führt zu Energiedefizit
- 26** Energiedichte eines Eiweiß-Shakes
- 28** Können Eiweiß-Shakes Mahlzeiten ersetzen?
- 30** Low-Carb besser nur phasenweise

128 SCHOKO-NOUGAT-REZEPTE

- 130** Chili-Schoko-Shake
- 132** Blaubeer-Trauben-Shake
- 134** Chai-Guarana-Mix
- 136** Schoko-Bananen-Müsli
- 138** Schoko-Eiskaffee
- 140** Bäriger Beeren-Trunk
- 142** Schoko-Pflaumen-Traum

144 WEIHNACHTS-SPECIALS

- 146** Mandel-Apfel-Traum
- 148** Spekulatius-Pfeffer-Mix
- 150** Lebkuchen-Schoko-Shake

TIPPS & TRICKS

- 40** Clevere Idee: Saisonfrüchte einfrieren
- 76** Flohsamenschalen in Shakes machen länger satt
- 114** Wie schneide ich eine Mango am einfachsten?

152 IMPRESSUM & ANHANG