

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 8 **Smoothie Bowls –  
gesund und lecker**
- 9 Welcher Mixer ist der richtige  
für mich?
- 9 Die richtige Reihenfolge beim Mixen  
der Bowls
- 10 Die Smoothie-Bowl-Speisekammer
- 22 Top Ten: Tipps für Ihren Smoothie-  
Bowl-Erfolg
- 23 Smoothie-Probleme und ihre  
Lösungen
- 27 Smoothie Bowls  
für jede Tageszeit
- 28 **Power am Morgen**
- 40 **Grüne Bowls**
- 56 **Kraftpakete für Zwischendurch**
- 68 **Koffein-Power**
- 78 **Leckere Toppings**
- 88 **Service**
- 88 Danksagung
- 89 Stichwortverzeichnis