

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