

# INHALT

VORWORT	5
WARUM EIGENTLICH SMOOTHIES?	6
HOW TO SMOOTHIE	10
AUFGEPASST BEI FERTIG-SMOOTHIES	12
DRINK THE RAINBOW!	14
<b>MEINE SMOOTHIE-REZEPTE</b>	<b>24</b>
1 SMOOTHIES ALS FRÜHSTÜCK	26
2 SMOOTHIES ALS MITTAGESSEN	44
3 SMOOTHIES ALS ABENDESSEN	62
4 SMOOTHIES VOR UND NACH DEM SPORT	78
5 SMOOTHIES FÜR MEHR ENERGIE UND GUTE LAUNE	96
6 DETOX-SMOOTHIES	114
7 GOOD-NIGHT-SMOOTHIES	132
NACHGEFRAGT BEI MONI	150
NACHWORT	153
REZEPTREGISTER	154
ZUTATENREGISTER	155
IMPRESSUM	158