



# SMOOTHIES & SHAKES

Alkoholfrei gemixt mit Früchten, Eis und Milch

**FONA**

•(ci.%



## **INHALT**

- 6 Einleitung
- 8 Frucht-Smoothies
- 26 Eisige Köstlichkeiten
- 36 Eiscreme-Smoothies
- 48 Joghurt und Buttermilch
- 54 Sojamilch, Nussmilch  
und Hafermilch
- 64 Register