

SMOOTHIE BOWLS

Vitamin-Power zum Löffeln

*h.f.*ullmann

Inhalt

Vorwort	7
Zutaten	9
Der richtige Mixer und seine Anwendung	13
Einkauf und Umgang mit Obst und Gemüse	17
Gemüse, Obst und Beeren sorgfältig auswählen	17
Ökologischer Einkauf	17
Waschen und schrubben	17
Schälen oder nicht schälen?	18
Kerne und Steine	18
Beeren und Obst einfrieren	18
Sofort servieren	18
Garnierung	18
Nuss-, Samen- und Hafermilch	21
Proteinpulver	23
Vitamine, Mineralien und Antioxidantien	25
Vitamine	25
Fettlösliche Vitamine	25
Wasserlösliche Vitamine	26
Mineralien	27
Antioxidantien	27
Smoothie Bowls	29
Granola und Müsli	103
Nützliche Links	139
Danke	141
Rezeptregister	143

Rezeptregister

Smoothie Bowls

Blaubeeren, Mandeln & Bananen	29
Zucchini & Banane mit Spirulina.....	30
Avocado-, Kakao- & Açaí-Bowl.....	33
Sommerbeeren & Grünkohl.....	34
Brombeeren & Kokos.....	37
Minze & Schokolade.....	38
Erdbeertraum	41
Coco-choco mit Chiasamen	42
Açaí, Grünkohl & Beeren.....	45
Cashew, Hanf & Ananas.....	46
Walderdbeeren-Kokos-Bowl	49
Maqui, Blaubeeren & Hafer	50
Piña-Colada-Bowl	53
Cashew, Mango & Erdbeeren	54
Himbeeren, Melone & Baobab.....	57
Kirschen, Maca & Maulbeeren.....	58
Mango, Lucuma & Spirulina.....	61
Banane, Erdnuss, Kakao & Goji-Beeren.....	62
Supergrüne Smoothie Bowl.....	65
Apfelstreusel-Smoothie-Bowl.....	66
Haselnusschokolade & Hanfsamen.....	69
Erbeer-Mango-Chia-Bowl.....	70
Erdnuss-Schoko.....	73
Kokos-Hafer-Bowl	74
Antioxidantien-Smoothie-Bowl.....	77

Tropische Superfood Bowl.....	78
Superpower Bowl.....	81
Sanddorn-Vanille-Ananas-Bowl	82
Skandinavische-Beeren-Bowl.....	85
Pflaumen-Vanille-Bowl.....	86
Buchweizen-Blaubeer-Bowl	89
Mandel-Chia-Bowl mit Zimt.....	90
Möhrenkuchen-Bowl.....	93
Nüsse-Bowl	94
Brombeeren-Vanille-Bowl.....	97
Mandel-Açaí-Vanille-Bowl.....	98
Hagebutte-Ananas-Papaya-Bowl	101

Granola und Müsli

Superkörnermüsli.....	107
Powermüsli.....	108
Tropisches Früchtemüsli.....	111
Nuss-Frucht-Mix	112
Hirse-Granola mit Nüssen & Zimt.....	115
Knuspriges Kokos-Quinoa-Granola mit Schokolade	119
Buchweizen-Granola mit Schokolade, Feigen & Datteln.....	123
Piña-Colada-Granola mit Amaranth	127
Apfel-Zimt-Granola	131
Blaubeer-Himbeer-Erdbeer-Granola	135