

VEGAN SMOOTHIES, SHAKES, AND ICE CREAM

INHALT

Smoothies – Go for it!	7
Cooler im Glas: Smoothies, Shakes, Eis	8
Grüne Smoothies: Von wegen grüne Pampe	10
Doping für den Tag	12
Grüne Smoothies – Grüne Power im Glas	14
Schale oder nicht Schale – Das ist hier die Frage!	15
Der richtige Cut	18
Healthy Toppings für Smoothie, Shake und Eis	24
Topscorer für deinen Body	28
Mit Smoothies abnehmen	30
Das gesündeste Eis überhaupt	32
Die Regeln	34
Vegan by Seasons	38

REZEPTE

SMOOTHIES	40	SHAKES	04	EISCREME	106
-----------	----	--------	----	----------	-----

Gut ausgestattet 148

Anhang 142