

UNSERE SMOOTHIE REZEPTE

Avocado - Apfel Smoothie

Wirkt beruhigend und vertreibt Stress

Sie benötigen dazu:

- o 1 Apfel
- o 1 reife Avocado
- o 1/2 Banane
- o 1 Orange oder Mandarine
- o 4-5 Blätter Borretsch oder Sommerportulak
- o 1/2 TL Chiasamen oder Leinsamen
- o eine Hand voll Gartenmelde oder Mangold
- o eine Hand voll Vogelsalat

Zuerst das Obst in den Mixer geben, dann das Blattgrün, als letztes die Chiasamen bzw. Leinsamen. Etwas Wasser dazugeben, mixen und genießen!

Fitness Smoothie

Wirkt blutreinigend, eine echte Vitaminbombe!

Sie benötigen dazu:

- o 1 Apfel
- o 1 Birne
- o 1 Banane
- o 1 Mandarine oder Orange
- o 1/2 TL Chiasamen oder Leinsamen
- o 1 Blatt grünen Kohl
- o eine Hand voll Malabarspinat
- o eine Hand voll Vogelsalat
- o ein paar Blätter Blutampfer
- o ein paar Nüsse (sollten am Vortag in ein Glas Wasser aufgeweicht werden)

Zuerst das Obst in den Mixer geben, dann das Blattgrün, als letztes die Chiasamen bzw. Leinsamen und die aufgeweichten Nüsse. Etwas Wasser dazugeben, mixen und genießen!

Ananas - Mango Smoothie

Wirkt erfrischend und verdauungsfördernd

Sie benötigen dazu:

- o 1 reife Banane
- o 1 mittelgroße Mango
- o 2 Scheiben Ananas
- o 1 Blatt grünen Kohl
- o 3 - 4 Blätter Pfefferminze
- o 1/2 TL Chiasamen oder Leinsamen
- o 250 ml Kokosmilch
- o eine Hand voll Mangold oder Malabarspinat
- o eine Hand voll Vogelsalat

Zuerst das Obst in den Mixer geben, dann das Blattgrün, als letztes die Kokosmilch und etwas Wasser hinzufügen. Mixen und genießen!

Generell gilt - umso reifer das Obst, desto intensiver wird der Geschmack der Smoothies.

