



Rezept für

Avocado-Smoothie

Zutaten für 2 Personen

- 2 Karotten
- 1 Avocado
- 100 g Blaubeeren
- 2 Bananen
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Chiasamen
- 0.5 TL Kurkuma
- 1 Prise Pfeffer
- 300 ml Orangensaft
- Eiswürfel oder Crushed Ice

Zubereitung

Die Blaubeeren sorgfältig waschen. Die Avocado, Bananen und die Karotten schälen und zerkleinern. Dann das Obst und Gemüse, den Leinsamen, die Chiasamen, das gemahlene Kurkuma und die Prise Pfeffer in den Mixer geben. Den Orangensaft aufgießen, die Eiswürfel für die Cremigkeit dazugeben und alles fein pürieren.

Rezept für

Romana-Smoothie

Zutaten für 2 Personen

- 1 Apfel, grün
- 50 g Heidelbeeren
- 1 Romanasalat
- 1 Handvoll Babyspinat
- 10 Blätter frische Minze
- 1 EL Honig
- 200 ml Wasser
- Eiswürfel oder Crushed Ice

Zubereitung

Das Gemüse und die Früchte sorgfältig waschen. Den Romanasalat und den Babyspinat trocken schleudern. Den Apfel entkernen und zusammen mit dem Romanasalat, dem Babyspinat, der Minze und dem Honig in den Mixer geben. Das kalte Wasser aufgießen, die Eiswürfel für die Cremigkeit dazugeben und dann alles fein pürieren.



Rezept für

Rote-Beete-Kirsch-Smoothie

Zutaten für 2 Personen

- 200 g Kirschen
- 60 g Rote Bete, frisch
- 1/2 Peperoni, rot
- 200 ml Kirschsafte
- Agavendicksaft bei Sauerkirchen (nach Belieben)
- Eiswürfel oder Crushed Ice

Zubereitung

Die Kirschen und die Peperoni entkernen, die Rote Bete schälen und dann alles klein schneiden und in den Mixer geben. Alles zusammen mit dem Kirschsafte und den Eiswürfeln fein pürieren. Bei Verwendung von Sauerkirschen kann man nach Belieben mit Agavendicksaft süßen.