

SMOOTHIES



rosaroter FRÜHLING

- ✓ 180 ml Kokoswasser
- ✓ 125 g gefrorene Erdbeeren
- ✓ 100g Rhabarber
- ✓ 1 Teelöffel Ahornsirup
- ✓ 1 Esslöffel Leinsamen
- ✓ 5 Eiswürfel



beeriger SOMMER

- ✓ 180 ml Milch (Kuh, Soja, Mandel o.ä. ganz nach Belieben)
- ✓ 45 g gefrorene Heidelbeeren
- ✓ 45 g gefrorene Himbeeren
- ✓ 45 g gefrorene Brombeeren
- ✓ 1 gefrorene Banane (30 bis 40 Minuten vorher ins Tiefkühlfach legen)
- ✓ 1 Teelöffel Zitronensaft
- ✓ Etwas Vanille oder 1/2 Teelöffel Vanille-Extrakt
- ✓ 1 Teelöffel Chia Samen



Keine frischen Beeren zur Hand?
Alternativ können natürlich auch
135g einer Beerenmischung aus der
Tiefkühltruhe helfen.

frischer

HERBST

- ✓ 180 ml Wasser
- ✓ 1/2 gefrorene Banane (30 bis 40 Minuten vorher ins Tiefkühlfach legen)
- ✓ 1 Birne
- ✓ 1 Stange Staudensellerie
- ✓ 1 Handvoll frischer Spinat
- ✓ 1/3 Zitrone
- ✓ 1/2 cm frischer Ingwer
- ✓ 1 Dattel
- ✓ 2-3 Eiswürfel

→ Für unsere vier Smoothies gilt:
Alle Zutaten in einen Mixer oder ein
ähnliches Küchengerät geben und
sie bis zur gewünschten Konsistenz
zerkleinern!

vitaminreicher WINTER

- ✓ 180 ml Wasser
- ✓ 1/2 gefrorene Banane (30 bis 40 Minuten vorher ins Tiefkühlfach legen)
- ✓ 1 Karotte oder 125 ml Karottensaft
- ✓ 1/2 Zitrone
- ✓ 1/2 Orange
- ✓ 2-3 Würfel gekochter Butternut-Kürbis oder 1/2 Banane
- ✓ 1 Dattel
- ✓ 1/2 cm frischer Ingwer
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ 5 Eiswürfel

