

5 LECKERE
SMOOTHIE
REZEPTE
FÜR MEHR
ABWEHR-
KRAFT!

FUTTER
FÜR DEIN
IMMUNSYSTEM!

1. KIWI-BANANEN-SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Kiwi
- ½ Banane
- ¼ Orangensaft
- ¼ TL Honig

Die Banane und die Kiwi in große Stücke schneiden und mit einem Pürierstab pürieren, dann mit Orangensaft auffüllen. Nach Belieben mit Honig süßen.

2. BLAUBEER-QUARK-SMOOTHIE

Zutaten:

- 100 g Blaubeeren
- 50 g Himbeeren
- 100 g Vanillequark oder Vanillejoghurt

Die Beeren gründlich abspülen und 100 Gramm als Garnitur zur Seite legen. Alle Zutaten bis zur gewünschten Sämigkeit mixen.

3. PAPRIKA-SMOOTHIE

Zutaten:

- ¼ Paprikaschote (rot)
- ¼ Salatgurke
- ½ Frühlingszwiebel
- 50 g Tomaten (passiert)
- Zitronensaft n. Geschmack
- 1½ Basilikumblätter
- ¼ EL Ahornsirup
- ¼ Msp. Paprikapulver
- Salz
- Tabasco

Die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und grob in Stücke schneiden. Die Gurke schälen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Alles zusammen mit den passierten Tomaten, Zitronensaft, Basilikum, Ahornsirup, Paprikapulver, etwas Salz und Tabasco fein pürieren. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen.

4. GRÜNKOHL-ORANGEN-SMOOTHIE

Zutaten:

- 2 Orangen
- 300 g Grünkohl (klein geschnitten)
- 1 Banane
- 150 ml Wasser
- 2-3 Eiswürfel optional

Alle Zutaten klein schneiden und in den Standmixer geben und zerkleinern. Wasser zugeben und nochmals durchlaufen lassen. Bei Bedarf ein paar Eiswürfel dazugeben.

5. ROSENKOHL-HIMBEER-SMOOTHIE

Zutaten:

- 150 g Rosenkohl
- 125 g gefrorene Himbeeren
- 33 g Walnüsse
- 1 EL Honig
- 240 ml Wasser
- ½ Prise Zucker

Rosenkohl zusammen mit gefrorenen Himbeeren, Walnüssen, Wasser und Honig in einem Hochleistungsmixer für 2 Minuten pürieren.

1.
KIWI-BANANEN-
SMOOTHIE

2.
BLAUBEER-QUARK-
SMOOTHIE

3.
PAPRIKA-
SMOOTHIE

4.
ROSENKOHL-
HIMBEER-
SMOOTHIE

5.
GRÜNKOHL-
ORANGEN-
SMOOTHIE

DEINE INFOWELT:
INFO.NOVITAS-BKK.DE