

## Grüne Smoothies 01 – 05

Zutaten für 1 Person ergeben ca. 5 dl / Zeitaufwand 5 Minuten pro Rezept / jeweils alles zusammen auf höchster Stufe 45-60 Sekunden im (Hochleistungs)-Mixer mixen und frisch geniessen.

Früchte und Pflanzengrün können in den Rezepten nach Lust und Laune untereinander ausgetauscht werden. Wasseranteil nach Belieben verändern.

### 01

1 Orange / 1 Handvoll Nüsslisalat / einige Nadeln Rosmarin, 4 Blätter Oregano oder ½ Handvoll Peterli / 150 ml Wasser

### 02

1 Apfel / 1 Handvoll frischer Blattspinat / 2-3 Blätter frische Minze oder Zitronenmelisse / ca. 3 mm Ingwer / 200 ml Wasser

### 03

1 Pfirsich / 1 Handvoll Krautstiel, nur dunkelgrüne Blätter / einige Blätter Basilikum / 1 Schnitz Zitrone mit oder ohne Schale / 150 ml Wasser

### 04

½ Grapefruit / 2-3 Lattichblätter, nur dunkelgrüne / ca. 3 mm Ingwer / ½ Handvoll frische Kräuter / 150 ml Wasser

### 05

1 Handvoll blaue Trauben / ½ Handvoll Krautstiel, je nach Grösse / ½ Handvoll frische Kräuter / 150 ml Wasser

