

Grüne Smoothies 06 – 10

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.

06

1 Orange und 1 kleiner Apfel / 1 Handvoll Nüsslisalat / etwas Brunnenkresse oder 1 Löwenzahnblatt oder etwas Grün vom Selleriestängel / ca. 3 mm Ingwer / 150 ml Wasser

07

¼ Mango / 4-6 Blätter junger Blattmangold / wenig Rosmarin, Oregano, Borretsch-Blätter / 1 Schnitz Zitrone mit oder ohne Schale / 200 ml Wasser

08

¼ Papaya ohne Kerne / 1 Handvoll „Grün“ (Radieschen-, Kohlrabiblätter ...) / einige frische Kräuter / 1 Schnitz Zitrone oder Limone ohne Schale / 150 ml Wasser

09

1 Handvoll frische Beeren, je nach Saison / 2 Lattichblätter / 2-4 Blätter Blattmangold / 2 Brennessel- oder Zitronenmelissen-Blätter / 1 Schnitz Zitrone / 150 ml Wasser

10

½ Kaki / 1 Handvoll „Grün“ (Grünkohl, Spinat...) / einige frische Kräuter oder 1 TL Süßgräser (zB. Dinkel- oder Gerstengraspulver) / 200 ml Wasser

