

Grüne Smoothies 11 – 15 „Spezial“

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.

11 Apéritif-Smoothie / bitter

Eignet sich hervorragend als alkoholfreien Apéritif. Sehr harmonischer Geschmack.

6 Cherrytomaten / ½ Grapefruit / ½ Banane / ¼ Zitrone ohne Schale / 1 grosse Handvoll Nüsslisalat, Spinat, Portulak und Petersilie / ca. 200 ml Wasser

12 Gazpacho-Smoothie / herb

Wie eine Gazpacho servieren!

1 Handvoll (Cherry)tomaten / 1 kleine Stange Staudensellerie mit Grün / 10 cm Gurke / ein wenig Oregano, Peterli oder Basilikum / 1 Apfel oder 1 Peperoni / ca. 150 ml Wasser

13 Apfel-Gurke-Peterli / erfrischend

½ Apfel und ½ Banane / ½ Gurke / 1 ganzer Bund Petersilie / ca. 150 ml Wasser

14 Avocado-Smoothie / herb-frisch

½ Avocado / ½ Zitrone mit wenig oder ohne Schale / 1 Handvoll Spinat / 1 Stange Staudensellerie mit Grün / einige Kräuter nach Belieben / ca. 200 ml Wasser

15 Kinder-Smoothie / sehr mild

2 Mandarinen, ¼ Kaki und ½ Banane / 2 Handvoll Nüsslisalat oder junger Spinat / ca. 200 ml Wasser

