

# AVOCADO-BANANEN-SMOOTHIE

*Nährwerte je Portion: ca. 100 kcal*

*Dauer: 10 Minuten*

## **Zutaten:**

1 Avocado  
2 Bananen  
100 g Joghurt  
300 ml Bananensaft  
etwas Limettensaft

## **Zubereitung:**

1. Avocado entkernen und schneiden
2. Banane schälen und schneiden
3. Avocado, Banane und Joghurt in den Mixer geben
4. Bananensaft hinzugeben und alles pürieren
5. In ein Glas füllen und genießen!

# **BROKKOLI-SMOOTHIE**

*Nährwerte je Portion: ca. 70 kcal*

*Dauer: 10 Minuten*

## **Zutaten:**

50 ml Wasser

100 g Blattsalat

250 g Brokkoli

ein wenig Petersilie

## **Zubereitung:**

1. Salat waschen und Brokkoli schneiden
2. Wasser, Salat und Brokkoli in einen Mixer geben und pürieren
3. In ein Glas füllen und mit Petersilie garnieren

# RUCOLA-SELLERIE-SMOOTHIE

*Nährwerte je Portion: ca. 75 kcal*

*Dauer: 10 Minuten*

## **Zutaten:**

- 1 Salatgurke
- 2 Limetten (Saft)
- 1 Stangensellerie
- 100 g Petersilie
- 30 g Rucola

## **Zubereitung:**

1. Gurke, Sellerie, Petersilie und Rucola waschen und schneiden
2. Limetten auspressen und Saft in den Mixer geben
3. Gemüse ebenso in den Mixer geben und alles pürieren
4. In ein Glas füllen und eventuell noch mit restlicher Petersilie garnieren

# GURKEN-SMOOTHIE

*Nährwerte je Portion: ca. 75 kcal*

*Dauer: 10 Minuten*

## **Zutaten:**

3 Salatgurken  
2 Limetten (Saft)  
1 Banane  
etwas Petersilie

## **Zubereitung:**

1. Gurke und Petersilie waschen und schneiden
2. Banane schälen und schneiden
3. Limetten auspressen und Saft in den Mixer geben
4. Gurke ebenso in den Mixer geben und alles pürieren
5. In ein Glas füllen und mit restlicher Petersilie garnieren

# KAROTTEN-SMOOTHIE

*Nährwerte je Portion: ca. 90 kcal*

*Dauer: 10 Minuten*

## **Zutaten:**

4 Karotten

2 Äpfel

1 Orange (Saft und Fruchtfleisch)

½ Zitrone

## **Zubereitung:**

1. Karotten waschen, Äpfel waschen und schneiden
2. Orange und Zitrone auspressen und restliches Fruchtfleisch in den Mixer geben
3. Karotten und Äpfel in den Mixer geben und alles pürieren
4. In ein Glas füllen und genießen!