

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!