

ROTE SMOOTHIES



APFEL

Apfel	1
Beeren (Himbeeren, Erdbeeren)	100 gr
Haselnüsse	5-6

BEEREN

Erdbeeren (tiefgekühlt)	3
Himbeeren	20
Banane	1
Orangensaft (frischgepresst)	125 ml
Wasser (kalt)	25 ml

ORANGE SMOOTHIES

RÜEBLI

Rüebli	1
Apfel	1
Banane	½
Wasser / Fruchtsaft	2 dl

RÜEBLI/ORANGE

Rüebli	1
Apfel	1
Ingwerwurzel, frisch, haselnussgross	1
Orange, Saft davon	1
Zitrone, Saft davon	½

GELBE SMOOTHIES

MANGO

reife Mango	1
Papaya	1
Banane	½–1
Wasser	

KIWI/HONIGMELONE

Apfel	½
Kiwi	½
Honigmelone	¼
ein wenig Wasser zum Verdünnen	

GRÜNE SMOOTHIES

BANANE/GURKE

Apfel	1
Banane	1
Gurke	½
Petersilie	1 Bund

SPINAT/AVOCADO

junger Spinat	2 Handvoll
Apfel	1
Banane	1
weiche Avocado	½
ungeschälte Zitrone	⅛
genügend Wasser	
evtl. Basilikum, Salz	

