

Das warme Wetter lädt zu frisch gemixten Smoothie-Rezepten ein. Lasst Euch überraschen welche bunte Mix-Getränke auf Euch warten.

1. Ananas-Smoothie:

Zutaten:

Halbe Ananas

2 reife Bananen

1 kleine Avocado

30g Mandeln

Frisch gepresster Zitronensaft

100ml Wasser

Zubereitung:

Die Ananas, die Bananen und die Avocado schälen und entkernen. Klein geschnitten in den Mixer geben und mit den Mandeln, Zitronensaft und Wasser im Mixer zu einem cremigen Smoothie mixen.

2. Grüner Smoothie:

Zutaten:

100g Brokkoli

1 Kiwi

100g Baby-Spinat

Frisch gepresster Zitronensaft

30g Mandeln

1 kleine Avocado

2 Stück Bananen

100ml Wasser

Zubereitung:

Der Spinat wird gewaschen, der Brokkoli-Strunk geschält, die Röschen zerkleinert. Kiwi, Banane, Avocado schälen. Alles zerkleinern, die restlichen Zutaten hinzufügen und mixen!

Einen guten Appetit wünscht Euch Gayane!

KW30-2021