

Spinat Smoothie mit Banane

- 1 Banane
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Kiwi
- 2 TL Leinöl
- 1 Spritzer Zitrone

Ananas/Gurke Smoothie

- 1 Scheibe Ananas
- 1/3 Salatgurke
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Stange Sellerie
- 1 Zitrone

Spinat-Sellerie Smoothie

- 2 Handvoll Spinat
- 1/3 Salatgurke
- 1 Stange Sellerie
- Ca. 150 g Ananas
- 1 Banane
- Wasser

Grünkohl Smoothie

- 1 Hand voll Grünkohl
- 1/3 Gurke
- 2 Guaven
- 6 Erdbeeren
- 1/2 Becher griechischer Jogurt

Löwenzahn-Smoothie

- max. 4-5 Blätter Löwenzahn (in ausgewählten Bio-Läden, oder einfach von einer Wiese)
- 1-2 Handvoll Blattspinat
- ca. 1/3 Salatgurke
- 1 Banane
- 1 Birne
- 1 Kiwi
- Wasser

Himbeer-Smoothie

- 1 Handvoll Himbeeren
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Pfirsich
- 100 ml Wasser

tropischer Smoothie

- 1 Mango
- 1 Nektarine
- 2 Bananen
- 1 großes Stück Ananas (ca. 200g)
- Abschmecken mit frisch gepresstem Zitronen- oder Orangensaft
- 400 g Eiswürfel

Orange-Banane Smoothie

- 2 Orangen
- 1 Banane
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 1 kleines Stück Ingwer
- ¼ L Wasser

Roter Smoothie

- 150 g Himbeeren
- 2 TL Chiasamen
- 1 Knolle Rote Beete
- 50 ml Wasser

Honig-Smoothie

- 250 g Himbeeren
- 400 ml Milch
- 2 EL Zitronensaft
- 30g Wildblüten-Honig
- 2 EL Chia-Samen

Kiwi Smoothie

-
- 1 Kiwi
- 1 Banane
- 500 ml Orangensaft
- 1 TL Honig

Pikanter Gemüse Smoothie

- 2 Stangen Staudensellerie
- Etwas Karottengrün
- Je eine halbe grüne und gelbe Paprika
- 2 Orangen (+ etwas Orangenschale)
- 1/2 gelbe Peperoni (oder mehr)
- Ca. 1/2 l Wasser

Scharfer Smoothie

- 4 kleine Bananen
- 200 g Himbeeren
- ca. 200 - 250 ml gut gekühltes Mineralwasser mit Kohlensäure
- 4 Portionsbeutel Vanillezucker
- 1/4-1/2 TL Cayennepfeffer bzw. Chilipulver

Brennessel Smoothie

- 1 kleine Schüssel Brennesselblätter (25 g)
- 300 g Mirabellen (entsteint gewogen)
- 1 Grapefruit (230 g)
- 1 Zitrone (50 g)
- 1/2 l Wasser

Blaubeer-Smoothie

- 1/2 großer reifer Granatapfel
- 125 g frische o. gefrorene Blaubeeren
- 75 ml Naturjoghurt
- 125 ml Milch

Smoothie mit Minze

- 1 Banane
- 1/2 EL Zitronensaft
- 1/2 Granatapfel
- 2 Blätter frische Minze
- 1/8 l Orangensaft

Quellen:

<https://www.gruenesmoothies.org>

<https://www.kochbar.de/rezepte/smoothie.html>

<http://smoothiewelt.com/smoothie-rezepte/>