

Zutaten:

Erdbeer-Mango-Smoothie

- 100 g Erdbeeren,
frische oder TK
- 200 g Mango
n. B. Limettensaft

Spinat-Pfirsich-Smoothie

- 125 g Blattspinat, frisch
- 300 g Pfirsiche
- 175 g Salatgurke
- 100 ml Mineralwasser, still
(alternativ Leitungswasser)
- 2 EL Zitronensaft, frisch
gepresst
- 1 Msp. Vanille, gemahlen

Bananen-Kiwi-Smoothie

- 1 Banane
- 1 Kiwi
- ½ Liter Orangensaft
- ½ TL Honig



Dreierlei Smoothies

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Portionen: 2

Zubereitung:

Obst und Gemüse gut waschen, abtrocknen und grob zerkleinern. Zusammen mit den anderen Zutaten im Mixer zu einem cremigen Smoothie mixen und am besten sofort genießen.

Tipp:

- Erdbeer-Mango-Smoothie - nach Belieben noch mit etwas frischem Limettensaft abschmecken.
- Spinat-Pfirsich-Smoothie - statt Blattspinat kann auch Blattsalat genommen werden. Nach Belieben mit Honig süßen.
- Bananen-Kiwi-Smoothie - wer es gerne süßer mag, kann mit etwas reiferer Banane, getrockneten Datteln oder Agavendicksaft nachsüßen.

Wenn man nicht alles sofort verbraucht, kann man den Rest sehr gut für max. 24 Stunden in einer braunen Glasflasche im Kühlschrank aufbewahren.