

DIE VITAMINBOMBEN UND FITMACHER: SMOOTHIES



Smoothie aus Gemüse und Obst

Karotten-Grün-Smoothie

a) Zutaten:

- 0,4 l Wasser
- 120g Babyspinat oder Feldsalat
(hier können alle Reste genutzt werden)
- Grün von 2 bis 3 Möhren je nach Größe
- 1 bis 2 geschälte Orangen je nach Größe
- 1/2 Mango- oder Ananas-Reste
- 1 Banane (fleckige oder braune haben die perfekte Süße)
- 1 EL Leinöl (alternativ Oliven- oder Pflanzenöl).

b) Zubereitung:

Alle Zutaten klein schneiden und in einen Mixer geben.
Anschließend bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern.

Je nach Bedarf Wasser oder Saft hinzugeben.

Tipp:

Smoothie sind Vitaminbomben - sie geben Körper und Geist eine besonders vitale Note. Bessere und günstigere Energielieferanten gibt es nicht.

Hier kann kreativ alles an Obst- und Gemüsereste verwendet werden.

Wer es süßer mag: einfach einen Löffel Honig dazu geben.