



Mein Rezept:

VITAMIN-SMOOTHIE-REZEPTE



für mehr Kraft, Energie und Ausdauer

Apfel-Spinat-Smoothie:

1 Apfel+ ½ Banane+ 1 Hand voll Babyspinat

Apfel & Banane schälen und in kleine Stücke schneiden mit dem Spinat und 125 ml Wasser im Mixer pürieren.

(Spinat enthält Vitamin B, das sorgt für mehr Konzentration.)

Ingwer-Shot:

3 Zitronen+100g Ingwer+ 2EL Honig

Zitronen auspressen, Ingwer schälen und in Stücke schneiden mit Honig und 300ml Wasser pürieren.

(enthält viel Vitamin C)

BEEREN-MIX:

50g Heidelbeeren+80g Himbeeren+250g Naturjogurt+ 1TL Honig

Alle Zutaten im Mixer pürieren – fertig!

(enthält Vitamin B und C)

BANANEN-SHAKE:

½ Orange+1 Banane+250ml Buttermilch+2 TL Honig

Orange auspressen, Banane in Stücke schneiden und alle Zutaten im Mixer pürieren.

(enthält Magnesium, Kalium Vitamin A, Vitamin C)

Viel Spaß beim Mixen! 😊