

Grüne Smoothie Rezepte

by admin - Sonntag, Juni 12, 2016

<http://thelifefoodcoach.com/gruene-smoothie-rezepte/>

DIE BESTEN GRÜNEN SMOOTHIE REZEPTE

ZUM EINSTIEG

Bananza

- 2 Handvoll Spinat
- 2 Bananen
- 1 reife Mango
- Wasser nach Geschmack

Ich liebe Kale

- 2 große reife Birnen
- 1 Saftorange (optional mit etwas Schale oder etwas Abrieb)
- 3 Datteln
- 6 Bl. Grünkohl (ohne Strunk)
- Wasser nach Geschmack

Petersilien-Passion

- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Gurke
- 1 Bund Petersilie
- Wasser nach Geschmack

nach Victoria Boutenko

Erdbeer Kuss

- 1 Handvoll Spinat
- 1 Handvoll Giersch
- 1 Handvoll Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Scheibe Ananas (circa 2 cm)
- Saft einer Orange
- Wasser nach Bedarf

RED BEET

- 1 Handvoll Rote Beete Blätter
- 1 Handvoll Feldsalat
- 5 vollreife Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Stangensellerie
- 1 Prise Meersalz (oder Himalayasalz)
- Wasser nach Geschmack

Melonen Traum

- 2 Handvoll Salat, z. B. Feldsalat oder Postelein
- 1/2 reife Cantaloupe-Melone
- 1 Banane
- Saft von 1/2 Zitrone

Wild Smoothie

- 1 Handvoll gemischte Wildkräuter (z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen, Labkraut)
- 1/2 Kopfsalat (oder 1 Romana Salatherz)
- 1 Mango
- 1 Banane
- 1 Limette (Saft)
- Wasser nach Geschmack

Der Klassiker

- 2 Handvoll junger Spinat
- 1 großer süßer Apfel
- 1 Banane

- ½ weiche Avocado
- 1/8 ungeschälte Zitrone
- Wasser nach Geschmack

Wilde Beeren

- 1 Handvoll Salat der Saison (kein Eisberg-Salat)
- 1 Handvoll Spinat
- 3 Handvoll gemischte Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
- 1 Banane
- Wasser nach Geschmack

Je bunter desto besser

- 2 Handvoll Feldsalat
- 500g blaue Weintrauben
- 2 (Blut)Orangen
- 1 kleines Stück Limette mit Schale
- Wasser nach Geschmack

Für alle Rezepte gilt: Die erzielte Menge (+/- 1 Liter) richtet sich danach, wie viel Wasser man hinzu gibt. Und da kann jeder individuell entscheiden, ob er seinen Grünen Smoothie eher dicker oder etwas dünner mag.