

# 50 Einfach Gesunde Smoothies

mit LifeFoodCoach Andreas Hofmann

Copyright 2012 von Andreas Hofmann

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen oder nichtkommerziellen Zwecken sowie Wiederverkäufe sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Weitere Informationen wie z.B. einfache Rezepte, Videos etc. zu grünen Smoothies, Vitalkost und Gesundheit Allgemein, finden Sie auch auf meiner Website

**[www.thelifefoodcoach.com](http://www.thelifefoodcoach.com)**

Die Informationen in diesem Buch sind lediglich zu Informationszwecken und dienen nicht der Diagnose, Behandlung oder Heilung von Krankheiten und ersetzen auch keine ärztliche Behandlung. Der Autor übernimmt daher auch keine Verantwortung oder Haftung für Schäden oder Verlust die in Zusammenhang mit den Informationen des Buches stehen. Auch kann keine Erfolgsgarantie übernommen werden, der Leser handelt auf jeden Fall auf eigene Verantwortung. Der Autor teilt lediglich seine Erfahrungen und Informationen und ermutigt alle Menschen selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen bzw. sich von einem Gesundheitsspezialisten beraten zu lassen.

Die Nährwertangaben wurden nach bestem Wissen und gewissen erstellt, erheben jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es kann durchaus zu natürlichen Schwankungen kommen, abhängig von der Region, Bodenbeschaffenheit, Frische der Lebensmittel etc.

# INHALTSVERZEICHNIS

Über dieses Buch	3
Frühstück/Mittagessen/Abendessen Ersatz Smoothie	4
Tropische Smoothies	9
Superfood Smoothies	16
Gemüse Smoothies	20
Smoothies, mal ohne Banane	22
Bananen Smoothies	26
Antioxidantien Smoothies	29
Index über alle grünen Smoothies	33

## Über dieses Buch

Dieses Buch ist aus der Idee heraus entstanden, die besten Smoothie Rezepte aus aller Welt, nach speziellen Themen zu ordnen. Je nachdem in welcher Stimmung Sie sich befinden oder nach was Ihnen der Sinn steht, suchen Sie sich einfach ein Kapitel heraus und machen sich ihren Smoothie, der alle ihr aktuelles Bedürfnis befriedigen wird.

Einige Rezepte enthalten **exotische Früchte**, die Sie teilweise nur in Asia Shops oder großen Supermärkten erhalten.

Sollte Sie eine Zutat einmal gar nicht finden, fragen Sie mal bei einem Tropenkosthändler im Internet nach, der kann Ihnen bestimmt weiterhelfen.

Doch haben Sie keine Angst, Sie sollten eigentlich alle Zutaten im Handel bekommen.

Die Tassen Angaben beziehen sich auf die internationale Einheit Cup, da einige Rezepte aus anderen Ländern stammen und es somit einfacher umzusetzen ist.

Die meisten Messbecher enthalten diese Angabe mittlerweile, ansonsten besorgen Sie sich einfach einen Cup Becher, den es überall im Handel gibt.

Die Kalorien Angaben sind nur als grobe Richtlinie angegeben. Wenn Sie sich mit vollwertigen Lebensmittel aus überwiegend Früchten und Blattgemüse ernähren, dann spielen die Kalorien keine große Rolle mehr. Sie können dann ohne an Gewicht zuzulegen, solange essen bis Sie wirklich satt sind. Ernähren Sie sich natürlicher und überlassen Sie das Kalorien zählen den anderen.

*Schlemmen Sie sich gesund mit grünen Smoothies & anderen gesunden Köstlichkeiten.*



## Frühstück/Mittagessen/Abendessen Ersatz Smoothie

Die Ersatz Smoothies sind perfekt geeignet, um an Gewicht zu verlieren, zuzunehmen oder auch das Gewicht zu halten.

Die Ersatz Smoothies sollten ca. **400 Kalorien** enthalten, je nachdem was ihr Ziel ist. Es gibt auch ein Rezept mit 999 Kalorien, der sehr gut geeignet ist für athletische Menschen oder solche die versuchen an Gewicht zuzulegen.

Ersatz Smoothies sind eine tolle Möglichkeit eine große Menge an Nährstoffen in ihre Ernährung zu bringen.

Sie sind außerdem perfekt für alle Menschen, die wenig Zeit haben, sei es aus beruflichen oder familiären Gründen.

Das Gute an den grünen Smoothies ist, dass Sie diese jederzeit mit zur Arbeit, Schule oder überall wo Sie keinen Zugang zu gesunder Nahrung haben, mitnehmen können und sich bis zu 3 Tagen halten.

## Grüner Göttertrunk

### Zutaten

- 1 Banane, geschält
- 2 grüne Äpfel, entkernt
- 2 Stangen Sellerie, geschnitten
- 1 Zitrone, geschält
- 1 EL Leinsamen, 10 Minuten eingeweicht
- ca. 150 ml gefiltertes Wasser
- 3 Tassen Grünkohl, frisch, geschnitten
- 3 Tassen frischen Spinat, geschnitten

### Zubereitung

Geben Sie die Banane, Apfel, Leinsamen und das Wasser in ihren Mixer und drücken Sie die Puls Taste mehrere male, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie dann den Rest der Zutaten hinein und mixen Sie nochmals für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

### Lifefoodcoach Tip:

Wenn Sie keinen Hochleistungsmixer haben sollten, dann mahlen Sie die Leinsamen vorher in einer Kaffemühle, bevor Sie diese in den Mixer geben.

***Der Smoothie enthält ca. 510 Kalorien, ist reich an Eisen, Kalzium, Vitamin A und C !***

## Der Smoothie „Komplex“

### Zutaten

- 1 grüner Apfel, entsteint
- 1 große Banane, geschält
- ½ Mango, geschält und entsteint
- ½ Passionsfrucht, geschält
- ½ Tasse Papaya, gewürfelt
- 1 Gurke, geschnitten
- 2 kleine Stangen Sellerie, geschnitten
- 2 Romana Salatblätter
- 4 Blätter Mangold, geschnitten
- 4 Kohlblätter(Grünkohl), geschnitten
- 2 Minzblätter
- 2 Rosmarin Blätter
- ca. 450 ml gefiltertes Wasser



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf die grünen Blätter in den Mixer und drücken Sie die Pulstaste ein paar mal. Geben Sie nun die grünen Blätter dazu und mixen Sie nochmals auf Höchststufe für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

## Heidelbeere – Melonen Smoothie

### Zutaten

- 1 Gurke, geschnitten
- 2 Tassen Wassermelone, in Würfel
- 1 Kiwi, geschält
- 1 Banane, geschält
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 2 Handvoll Spitzkohl, geschnitten
- 2 EL Chia Samen, 10 Minuten eingeweicht
- ca. 150 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie die Banane, das Wasser, die Wassermelone und die Gurke in ihren Mixer und drücken Sie die Pulstaste ein paar mal oder bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie dann die restlichen Zutaten hinzu und mixen Sie nochmals auf Höchststufe für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

***Der Smoothie enthält ca. 500 Kalorien und ist reich an Vitamin A und C sowie Kalzium und Eisen***

## Tropical Kiss

### Zutaten

- 1 Mango, geschält und entsteint
- 1 Tasse Ananas, gewürfelt
- 1 gefrorene Banane, geschnitten
- ¼ Tasse Gojibeeren
- ¼ Tasse Heidelbeeren
- 2 Tassen frischen Spinat
- ca. 200 ml gefiltertes Wasser
- ein paar Eiswürfel



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf die grünen Blätter in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste oder solange bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie nun die anderen Zutaten hinzu und mixen nochmals ca. 30 Sekunden auf Höchststufe bzw. bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 570 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen*

## Der Goji Beeren Power Smoothie

### Zutaten

- 4 große Blätter Grünkohl
- 3 Tassen gefiltertes Wasser, ca. 700 ml
- 2 EL Bienenpollen
- 1 TL Spirulina
- 2 TL Maca
- 10 Erdbeeren, geschnitten
- ¾ Tasse Heidelbeeren
- 1 Apfel, entkernt
- 1 Banane, geschält
- 2 Handvoll Gojibeeren

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf die grünen Blätter in den Mixer und drücken Sie mehrmal die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie dann die grünen Blätter dazu und mixen nochmals 30 Sekunden auf Höchststufe bzw. solange bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 950 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen*

## Cremiger Vanille Smoothie

### Zutaten

- 1 Avocado, geschält und entsteint
- 1 gefrorene Banane, geschält
- 2 EL Kakaonibs
- 4-5 Medjool Datteln, entsteint und ca. 20 Minuten eingeweicht
- ca. 150 ml Mandelmilch mit Vanille Geschmack

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und mixen Sie für ca. 30 Sekunden auf höchster Stufe oder bis der Smoothie schön cremig ist.

**Der Smoothie enthält ca. 690 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen**

## Roter Orangen Smoothie

### Zutaten

- 500 ml Orangen Saft
- 2 rote Beete Knollen, geschält
- 1 Apfel, entsteint
- 250 gr. Erdbeeren
- 2 Scheiben Ananas, gewürfelt
- 1 Mango, geschält und entsteint
- 1 Handvoll Grünkohl, geschnitten



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf den Kohl in den Mixer und drücken Sie die Pulstaste mehrmals, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie den Kohl dazu und mixen nochmals auf höchster Stufe für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie cremig ist.

**Der Smoothie enthält ca. 730 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen**

## Der Frucht Gemüse Smoothie

### Zutaten

- 1 Tasse Erdbeeren
- 1 Tasse Wassermelone, gewürfelt
- 1 Tasse gefrorene Heidelbeeren
- 2 Bananen, geschält
- ½ Tasse Brombeeren
- 1 Apfel, entkernt
- 1 Tomate
- 1 mittlere Karotte
- 1 Tasse frischen Spinat
- 2 TL Chia Samen , 10 Minuten eingeweicht
- ca. 150 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie das Wasser, die Erdbeeren, Wassermelone und Banane in den Mixer und drücken mehrmals die Pulstaste um eine grobe Flüssigkeit zu erhalten. Geben Sie dann die restlichen Zutaten dazu und mixen nochmals auf höchster Stufe für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie cremig ist.

***Der Smoothie enthält ca. 600 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen***



## Tropische Smoothies

Tropenfrüchte sind das Beste was uns die Natur an Früchten zur Verfügung stellt. Diese sind nicht nur vollgepackt mit Nährstoffen, sondern auch mit Sonnenenergie, die unser Herz erleuchten lässt. Jeder, der schon einmal eine Mango, Papaya oder Durian in den Tropen gegessen hat, weiß wovon ich spreche. **Das ist Genuss pur.**

Zu den beliebtesten und bekanntesten Tropenfrüchten in unseren Breitengraden gehören die Banane und die Mango. Diese sind nicht nur sehr lecker, sondern auch meist problemlos zu kaufen.

**Banane und Mango gehören zu den Basisfrüchten** und machen den Smoothie besonders cremig.

Gleichzeitig enthalten diese auch **nur ca. 100 Kalorien pro Stück.**

Je nachdem wo Sie leben, haben Sie es leichter oder schwerer an Tropenfrüchte heranzukommen. Eine Möglichkeit ist es diese bei Tropenkosthändlern zu bestellen oder aber einfach einige Früchte zu Saisonzeiten auf Vorrat einzufrieren.

***Am Besten ist es jedoch die frischen, reifen Früchte zu verwenden, um die volle Kraft der Tropenfrüchte zu erhalten.***

## Der Rambutan Smoothie

### Zutaten

- 3 Tassen grüne Blätter( Spinat, Mangold, Grünkohl etc.)
- 3 Tassen gefrorene Ananas, gewürfelt
- 2 gefrorenen Bananen
- 2 Tassen Rambutan, das Fruchtfleisch(in Asia Shops)
- 1 Tasse / 200 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie das Wasser, die Rambutan und die Banane in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Dann gebe Sie die restlichen Zutaten dazu und mixen nochmals für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

## Erdbeere – Orangen Smoothie

### Zutaten

- 2 Banane
- 6 Erdbeeren
- 2 Orangen
- 1 Selleriestange, in Stückchen

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 370 Kalorien und ist reich an Vitamin C & A sowie Eisen & Kalzium*

## Ananas – Mango Smoothie

### Zutaten

- 1 Tasse Ananas, gewürfelt
- 1 Mango
- 1 Tasse Trauben
- 1 – 2 Handvoll Spinat
- 1 EL Samen ( Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)
- Geben Sie Wasser je nach Bedarf dazu

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten außer dem Spinat in den Mixer und drücken mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie dann den Spinat dazu und mixen nochmals für ca. 30 Sekunden oder solange bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 390 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen*

## Bananen – Ananas Smoothie

### Zutaten

- 2 Banane , geschält
- 1 Tasse Ananas, gewürfelt
- 1 Handvoll Spinat
- ¼ Tasse gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten, außer dem Spinat in den Mixer und drücken mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie dann den Spinat dazu und mixen nochmals für ca. 30 Sekunden oder solange bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 300 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen*

## Kirsch – Ananas Smoothie

### Zutaten

- 1 Tasse Kirschen, entsteint
- 1 Tasse Ananas, gewürfelt
- 1 Apfel, entkernt
- 1 Banane , geschält
- 1 Handvoll grüne Blätter ( Spinat, Salat etc.)
- ca. 200 ml gefiltertes Wasser
- 1 EL Samen gemahlen ( Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne etc.)

### Zubereitung

Geben Sie die Banane, die Kirschen, den Apfel und das Wasser in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie nun die grünen Blätter, die Ananas und die Samen dazu und mixen Sie nochmals für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca.400 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen*

## Der Kirsch – Bananen Smoothie

### Zutaten

- 1 Birne, entkernt
- 1 Apfel, entkernt
- 2 Banane, geschält
- 1 Kiwi, geschält
- 1 Tasse Kirschen, entsteint
- 2 Handvoll Grüne Blätter ( Spinat, Romana Salat etc.)
- ca. 200 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf den Apfel und die grünen Blätter in den Mixer und pürieren Sie alles mit der Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie dann den Apfel und die grünen Blätter dazu und mixen Sie nochmals für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 550 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen*

## Die grüne Liebe

### Zutaten

- 1 Banane, geschält
- Mango, geschält und entsteint
- 1 Medjool Dattel, ca. 20 min. eingeweicht
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Tomate , gewürfelt
- ½ Tasse grüner Paprika, gewürfelt
- 1 Zitronenblatt ( falls erhältlich)
- 1 Zentimeter Tumeric Wurzel (Kurkuma) , gibt's im Asia Shop
- ca. 550 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf den grünen Paprika und die grünen Blätter in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie nun den grünen Paprika und die grünen Blätter in den Mixer und mixen Sie nochmals für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie cremig ist.

## Ein Traum von Mango

### Zutaten

- 4 Romana Blätter, geschnitten
- 1 Selleriestange, geschnitten
- 2 Bananen, geschält
- 1 Tasse gefrorene Mangostücke
- 2 TL Chia Samen, ca. 10 min. in Wasser eingeweicht
- ca. 200 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie das Wasser, die Chia Samen und die Bananen in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie dann die grünen Blätter, Mango und Selleriestange hinzu und mixen Sie nochmals für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie cremig ist.

***Der Smoothie enthält ca. 410 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.***

## Mango Kiwi Smoothie

### Zutaten

- 2 Mangos, geschält und entsteint
- 2 Kiwis, geschält
- ca. 100 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und mixen Sie für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie cremig ist.

***Der Smoothie enthält ca. 350 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.***

## Kiwi Orangen Zauber

### Zutaten

- 3 Kiwis, geschält
- 2 Orange, geschält und entkernt
- 1 Banane, geschält
- 1 Apfel, entkernt
- 1 EL gemahlener Sesam
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 Tasse Grünkohl, geschnitten
- ca. 100 ml Wasser

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf den Grünkohl in ihren Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie dann den Grünkohl dazu und mixen Sie für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 580 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Orangen – Grapefruit Smoothie

### Zutaten

- 1 Orange, geschält und ohne Samen
- 2 TL Weizenkeime
- 1 Grapefruit, geschält
- 1 Tasse Ananas, gewürfelt

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 260 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Ananas – Trauben Smoothie

### Zutaten

- 1 Tasse Ananas, gewürfelt
- 1 Orange, geschält
- 1 Tasse Trauben
- 1 Banane, geschält
- 1 Handvoll grüne Blätter ( Spinat etc.)
- ca. 100 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf die grünen Blätter in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie nun die grünen Blätter dazu und mixen Sie für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 360 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Der Erdbeer Traum Smoothie



### Zutaten

- 3 Tassen Erdbeeren
- 1 EL Leinsamen
- 1-2 Tassen Kokosnussmilch

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

### Lifefoodcoach Tip!

Sollten Sie keinen Hochleistungsmixer haben, dann mahlen Sie die Leinsamen zuvor in einer Kaffeemühle.

*Dieser Smoothie enthält ca. 100 Kalorien und enthält Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Superfood Smoothies

Superfoods sind Nahrungsmittel, die eine besonders **hohe Nährstoffkonzentration** aufweisen. An sich, sind Früchte bereits vollgepackt mit jeder Menge Nährstoffen und dürfen durchaus als Superfood bezeichnet werden.

Die folgenden Rezepte enthalten zusätzlich noch die **besten Superfoods** die es gibt, und machen den Smoothie zu einem **Powerdrink**, der kaum noch zu übertreffen ist. Sie können Superfoods dafür einsetzen um eine bestimmtes gesundheitliches Problem zu unterstützen oder einfach um den Smoothie einen besonderen Charakter zu verleihen.



## Der Super Magnesium Eisen Smoothie

### Zutaten

- 1 gefrorene Banane, in Stücke
- 1 ¼ Tassen rohe Cashew oder Mandelmilch
- 1 Tasse Himbeeren
- 2 EL Kakaopulver roh
- 1 EL gemahlener Sesam
- 1 EL gemahlene Kürbiskerne
- 2 Tassen Spinat

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf den Spinat in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit erhalten. Geben Sie dann den Spinat dazu und mixen Sie nochmals für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

### Lifefoodcoach Tip

Wenn Sie keinen Hochleistungsmixer besitzen, dann mahlen Sie am Besten die Samen zuvor in einer Kaffeemühle, bevor Si diese zu dem Smoothie geben.

***Der Smoothie enthält ca. 330 Kalorien(Ohne Nussmilch und Kakao) und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.***



## Brombeer – Spirulina Smoothie

### Zutaten

- 2 Tassen Brombeeren
- 2 TL Spirulina
- 2 TL Acai Saft
- 1 Banane

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

***Der Smoothie enthält ca. 230 Kalorien (ohne Acai Saft) und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.***

## Der grüne Kardamom Smoothie

### Zutaten

- 1 Pfirsich, entsteint
- 1 grüne Kardamom Hülse
- 1 EL Mandelbutter
- 1 TL Agavenyrup
- ¼ Tasse Wasser
- 4 Eiswürfel



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

## Würziger Birnen Smoothie

### Zutaten

- 1 Banane , geschält
- 3 Birnen, entkernt
- ½ rote Beete, gewürfelt
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Muskat
- 3 Nelken
- 1 grüne Kardamom Hülse
- ½ EL Mandelmus
- ½ Tasse Mandelmilch
- ¼ Tasse Wasser
- 5 Eiswürfel



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

## Der Omega- 3 Super Smoothie

### Zutaten

- 2 Birnen, entkernt
- 1 Gurke, geschält
- 1 Zitrone , geschält und ohne Samen
- ½ Avocado , geschält und entsteint
- 2 – 3 Tassen Grünkohl, geschnitten
- 1 EL Leinsamen, 10 min.in Wasser eingeweicht
- 1 EL Chia Samen
- 1 Stück Ingwer
- 1 TL Zimt
- ½ TL Kurkuma
- ca. 100 ml Wasser

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf die grünen Blätter in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie dann die grünen Blätter dazu und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

## Grüne Smoothie Erfolgsprogramm - 50 gesunde Smoothies

***Der Smoothie enthält ca. 520 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen und natürlich Omega-3 Fettsäuren.***

### Der Super Dupa Smoothie

#### **Zutaten**

- 2 TL Haferflocken
- 2 TL Weizenras
- 1 TL Rohe Kakaobohnen
- 1 Prise Zimt
- 1 Mango, geschält
- 1 Tasse Ananas, gewürfelt
- 1 Banane , geschält
- 1 Tasse Erdbeeren
- ca. 120 ml gefiltertes Wasser

#### **Zubereitung**

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

***Der Smoothie enthält ca. 360 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.***

### Der Schokoladen Smoothie

#### **Zutaten**

- 120 ml Mandelmilch
- 1 Banane, geschält
- 2 EL Kakaopulver



#### **Zubereitung**

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

## Gemüse Smoothies

Grünes Blattgemüse ist zwar kein kalorienreiches Lebensmittel, das uns die nötige Energie gibt, doch es enthält sehr viele Mineralstoffe, die für unsere Gesundheit eine große Bedeutung haben.



Grünes Blattgemüse, aber auch Tomaten, Gurke oder Paprika, lassen sich im Smoothie gut verstecken, ohne dass Sie etwas merken.

Sie sollten wissen, dass **je dunkler das Blattgemüse ist desto nährstoffreicher** ist es. Also greifen Sie oft zu dunkelgrünem Blattgemüse.

## Der Rote Beete Smoothie

### Zutaten

- 1 Banane, geschält
- 1 Medjool Dattel, 20 min. eingeweicht
- eine Handvoll Spinat
- eine Handvoll Salat
- ½ Tasse Rote Beete, gewürfelt
- ½ Tasse roter Paprika, gewürfelt
- 1 Tomate
- 1 Stückchen Ingwer
- 2 TL Kokos Essenz
- ca. 300 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie das Wasser, Banane, Dattel und Tomate in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie nun den Rest der Zutaten dazu und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

## Supermans Frühstücksdink

### Zutaten

- 1 Mango, geschält und entsteint
- 1 Medjool Dattel, 20 min. eingeweicht
- eine große handvoll Bok Choy
- eine handvoll Rote Beete Grün
- 1 Tomate
- 2 TL Vanille Essenz
- ca. 300 ml Wasser



### Zubereitung

Geben Sie die Mango, Dattel und die Tomate in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie nun den Rest der Zutaten dazu und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 250 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Der Power Gemüse Shake

### Zutaten

- 2 Handvoll Spinatblätter
- 2 Handvoll Grünkohl
- 2 Stangen Sellerie, geschnitten
- 1 Cocktail Tomate
- 2 Karotten, geschnitten
- 1 Roter Apfel, entkernt
- 1 EL Reisproteinpulver ( Sunwarrior)
- 1 EL Leinsamen
- ½ Tasse gefiltertes Wasser
- eine kleine Menge Aloe Vera Gel frisch



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf die grünen Blätter in den Mixer und drücken Sie mehrmals die Pulstaste, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Geben Sie nun den Rest der Zutaten dazu und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

### Lifefoodcoach Tip!

Falls Sie keinen Hochleistungsmixer haben, dann mahlen Sie die Leinsamen in einer Kaffeemühle bevor Sie diese zum Smoothie geben!

*Der Smoothie enthält ca. 270 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Die grüne Mary

### Zutaten

- 1 Handvoll gemischte grüne Blätter
- ¾ Tasse Karottensaft
- 1-2 Bananen, geschält
- ¾ Tasse Papaya, gewürfelt
- Prise Muskat oder Zimt
- Stevia nach Bedarf
- ½ Tasse gefiltertes Wasser
- 1-2 Eiswürfel



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 250 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Smoothies, mal ohne Banane

**Bananen** sind die beliebteste Smoothie Zutat und das zu Recht. Sie ist besonders nahrhaft, schmeckt gut und schenkt uns jede Menge Energie. Die Banane sind reich an Natrium, Magnesium und Vitamin B6.

Die Banane macht den Smoothie besonders cremig und gehört zu den wichtigsten Basisfrüchten.

Doch es gibt Momente, da möchte man auf diese wunderbare Frucht einfach mal verzichten oder vielleicht mögen Sie auch einfach keine Banane.

**Kein Problem, dafür haben ich einige Bananenfreie Rezepte im folgenden für Sie.**

## Der Papaya Smoothie

### Zutaten

- 1 Papaya
- 2 TL Honig
- 1 Tasse Soya Jogurt Vanille
- 3 Eiswürfel



### Zubereitung :

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles.

## Der Wilde Grüne

### Zutaten

- 2 Tassen Wildpflanzen ( Löwenzahn, Brennnessel etc.)
- 1 Tasse Erdbeeren
- 2 Tassen Wassermelone
- 1 Tasse grüner Tee

### Zubereitung

Geben Sie den Tee und die Wassermelone in den Mixer und drücken Sie die Pulstaste mehrmals bis Sie eine grobe Flüssigkeit. Geben Sie den Rest der Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

***Der Smoothie enthält ca. 180 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.***



## Wassermelonen Smoothie

### Zutaten

- 1,5 Tassen Wassermelone, gewürfelt
- 5 Brombeeren
- 2 TL Ingwer Wurzel
- 1 EL Agavendicksaft
- ¼ TL Zimt
- ½ Tasse Hafermilch oder Mandelmilch
- 3 Eiswürfel

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

***Der Smoothie enthält ca. 100 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.***



## Feigen Nuss Smoothie

### Zutaten

- 2 frische Feigen
- ½ EL Honig oder Agavendicksaft
- ¼ EL Zimt
- 100 ml Haselnussmilch

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

## Der Ballaststoff Smoothie

### Zutaten

- ¼ Tasse gefrorene Erdbeeren
- ¼ Tasse Mango Stücke gefroren
- 1 Pfirsich, entsteint
- 1 Tasse Soja Milch
- 2 Tassen Spinat oder Mangold
- 1 TL Flohsamen



### Zubereitung :

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

### Lifefoodcoach Tip!

Für diesen Smoothie verwenden wir Flohsamen, um den Ballaststoffanteil nochmals zu erhöhen. Sie sollen aber wissen, dass Obst und Gemüse an sich schon genug Faserstoffe enthalten. Sie können auch mal gemahlene Leinsamen oder Chia Samen probieren um den Ballaststoffanteil zu erhöhen.



## Grüner Mango Orangen Smoothie

### Zutaten

- 2 Handvoll Spinat
- 1 Orange, geschält und ohne Samen
- 1 Mango, geschält und entsteint
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Medjool Dattel, entsteint, ca. 20 Minuten eingeweicht

### Zubereitung

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer bis auf den Spinat und drücken mehrmals die Pulstaste. Geben Sie nun den Spinat dazu und pürieren Sie alles ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 280 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Avocado – Erdbeer Smoothie

### Zutaten

- 2 Tassen ganze Erdbeeren
- 120 ml Soja Milch
- ½ Avocado, entsteint
- 1 TL Zimt
- 1 TL Muskat



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

## Bananen Smoothies

### Alles Banane oder was ?

**Na klar.** Bananen sind einfach die Energiequelle Nummer eins, wenn es mal schnell gehen muss. Außerdem schmecken sie den meisten Menschen sehr gut.

Mir auch, daher noch ein paar Rezepte mit Banane ;)



## Bananen Trauben Smoothie

### Zutaten

- 2 Bananen, geschält
- 1 Stange Sellerie
- 1 Handvoll Romana Salat
- 1 Tasse Trauben
- 100 ml Wasser

### Zubereitung

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer bis auf den Romana Salat und drücken mehrmals die Pulstaste. Geben Sie nun den Romana Salat dazu und pürieren Sie alles ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

***Der Smoothie enthält ca. 320 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.***

## Avocado – Pfirsich Smoothie

### Zutaten

- 1 Granny Smith Apfel, entkernt
- 1 Pfirsich, entsteint
- 1 Banane, geschält
- 1 Handvoll Grünkohl
- 1 Handvoll Spinat
- ½ Avocado, entsteint & geschält
- 1 TL Leinsamen
- ca. 120 ml gefiltertes Wasser



### Zubereitung

Geben Sie die Banane, den Apfel, die Leinsamen und das Wasser in den Mixer und pürieren Sie kurz, um eine grobe Flüssigkeit zu erhalten. Dann geben Sie die restlichen Zutaten dazu und pürieren alles ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

### Lifefoodcoach Tip!

Haben Sie keinen Hochleistungsmixer, dann mahlen Sie die Leinsamen vorher in einer Kaffeemühle und geben Sie dann in den Mixer.

*Der Smoothie enthält ca. 470 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Wilder Beeren Smoothie

### Zutaten

- ½ Cantaloupe Melone, gewürfelt
- ½ Tasse Heidelbeeren gefroren
- ½ Tasse Himbeeren
- 2 Bananen, geschält
- 2 Handvoll Spinat
- 1 EL Leinsamen
- ca. 150 ml Wasser



### Zubereitung

Geben Sie die Banane, Melone, Leinsamen und Wasser in den Mixer und drücken Sie die Pulstaste mehrmals, bis Sie eine grobe Flüssigkeit haben. Dann geben Sie die restlichen Zutaten dazu und pürieren alles ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

### Lifefoodcoach Tip!

Haben Sie keinen Hochleistungsmixer, dann mahlen Sie die Leinsamen vorher in einer Kaffeemühle und geben Sie dann in den Mixer.

*Der Smoothie enthält ca. 370 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Bananen- Kiwi Smoothie

### Zutaten

- 2 Kiwis, geschält
- 1 Apfel, entkernt
- 1 Banane, geschält
- 2 -3 Minzblätter
- ca. 150 ml gefiltertes Wasser



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 280 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Himbeere – Cranberry Smoothie

### Zutaten

- 1 Banane
- 1 Tasse Cranberries
- 2 Tassen Spinat
- 1 Tasse Cranberry Saft (optional)
- 1 Tasse Himbeeren
- 2 Medjool Datteln

### Zubereitung

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer bis auf den Spinat und drücken mehrmals die Pulstaste. Geben Sie nun den Spinat dazu und pürieren Sie alles ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

## Antioxidantien Smoothies

Die folgenden Rezepte enthalten die besten Früchte mit den meisten Antioxidantien.

Antioxidantien sind dafür bekannt uns bei der Vorbeugung und Bekämpfung von Krankheiten zu unterstützen. Besonders reich an diesen Wunderstoffen sind Rote Beeren, Trauben oder auch Goji Beeren.

Da viele Antioxidantien in der Schale sitzen, schälen Sie ihr Obst nach Möglichkeit nicht.



### Roter Trauben Smoothie

#### Zutaten

- 1 Tasse Rote Trauben
- 2 Bananen, geschält
- 2 Tassen frischer Spinat
- 1 EL gemahlener Sesam
- 2 TL Chia Samen, ca. 10 Minuten eingeweicht
- ca. 150 ml Wasser

#### Zubereitung

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer bis auf den Spinat und drücken mehrmals die Pulstaste. Geben Sie nun den Spinat dazu und pürieren Sie alles ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 420 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

### Granatapfel – Heidelbeer Smoothie

#### Zutaten

- ½ Tasse Granatapfel Saft
- 1 Tasse Heidelbeeren frisch oder gefroren
- 1 Banane
- ½ Tasse Heidelbeeren
- ½ Kopf Romana Salat
- ca. 60 ml Mandelmilch
- 2 EL Chia Samen, ca. 10 Minuten eingeweicht

#### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

#### Lifefoodcoach Tip!

Sie können Granatapfelsaft entweder kaufen oder aber noch besser da er frisch ist selbst machen. Das ist nicht ganz einfach ohne eine geeignete Presse. Sie können aber notfalls ein Passiersieb nehmen und die Kerne mit einem Löffel in einer Schüssel ausdrücken. Passen Sie aber auf, Granatapfelsaft macht schöne Flecken!

## Kokos – Heidelbeer Smoothie

### Zutaten

- 1 Tasse Rote Trauben
- 1 Tasse Heidelbeeren
- ¼ Tasse Mandeln, ca. 7 Stunden eingeweicht
- ca. 180 ml gefiltertes Wasser
- etwas Vanillepulver



### Zubereitung

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer bis auf den Spinat und drücken mehrmals die Pulstaste. Geben Sie nun den Spinat dazu und pürieren Sie alles ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 380 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Acai - Mango Smoothie

### Zutaten

- 1 Mango, geschält und entsteint
- 1 Banane, geschält
- ca. 100 ml Acai Beeren Saft
- ½ Kopf Romana Salat
- ca. 170 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie die Banane, Acai Saft, Mango und Wasser in den Mixer und pürieren Sie kurz, bis Sie eine grobe Flüssigkeit erhalten. Geben Sie dann die restlichen Zutaten dazu und pürieren Sie alles ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 340 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Acai- Beeren Smoothie

### Zutaten

- ½ Tasse Erdbeeren
- ½ Tasse Heidelbeeren
- ca. 80 ml Acai Beeren Saft
- 2 Bananen
- ca. 170 ml gefiltertes Wasser



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 270 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Trauben- Heidelbeer Smoothie

### Zutaten

- 1 Tasse Rote Trauben
- 1 Tasse Heidelbeeren
- 1 Banane, geschält
- 1 kleiner Kopf Romana Salat
- ca. 100 ml Wasser

### Zubereitung

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer bis auf den Romana und drücken mehrmals die Pulstaste. Geben Sie nun den Romana dazu und pürieren Sie alles ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 370 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Heidelbeer – Erdbeer Smoothie

### Zutaten

- 1 Banane
- 1 Tasse Erdbeeren
- 1 Tasse Heidelbeeren
- ½ kleiner Kopf Romana Salat
- ½ TL Maca Pulver
- ca. 100 ml Granatapfelsaft

### Zubereitung

Mixen Sie alle Zutaten im Mixer bis auf den Romana und drücken mehrmals die Pulstaste. Geben Sie nun den Romana dazu und pürieren Sie alles ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 340 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Das Antioxidantien Wunder

### Zutaten

- ¼ Tasse Granatapfelsaft
- ca. 80 ml Acai Beeren Saft
- 2 Tassen Rote Trauben
- 2 Bananen



### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 450 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*



## Kirsche – Himbeere Smoothie

### Zutaten

- 2 Tassen Kirschen (auch gefroren)
- 1 Tasse Himbeeren
- 2 Bananen, geschält
- ca. 160 ml gefiltertes Wasser

### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie alles für ca. 30 Sekunden oder bis der Smoothie schön cremig ist.

*Der Smoothie enthält ca. 370 Kalorien und ist reich an Vitamin A & C sowie Kalzium & Eisen.*

## Index über alle grünen Smoothies

### Teil 1 Frühstück/Mittagessen/Abendessen Ersatz Smoothie

Grüner Göttertrunk  
Der komplexe Smoothie  
Heidelbeere – Melonen Smoothie  
Tropischer Kuss  
Der Goji Beeren Power Smoothie  
Cremiger Vanille Smoothie  
Roter Orangen Smoothie  
Der Frucht Gemüse Smoothie

### Tropische Smoothies

Der Rambutan Smoothie  
Erdbeere – Orangen Smoothie  
Ananas – Mango Smoothie  
Bananen – Ananas Smoothie  
Kirsch – Ananas Smoothie  
Der Kirsch – Bananen Smoothie  
Die Grüne Liebe  
Ein Traum von Mango  
Mango Kiwi Smoothie  
Kiwi Orangen Zauber  
Orangen – Grapefruit Smoothie  
Ananas – Trauben Smoothie  
Der Erdbeer Traum Smoothie

### **Superfood Smoothies**

Der Super Magnesium Eisen Smoothie  
Brombeer – Spirulina Smoothie  
Der grüne Kardamom Smoothie  
Würziger Birnen Smoothie  
Der Omega- 3 Super Smoothie  
Der Super Dupa Smoothie  
Der Schokoladen Smoothie

### **Gemüse Smoothies**

Der Rote Beete Smoothie  
Supermans Frühstücksdrink  
Der Power Gemüse Shake  
Die grüne Mary

### **Smoothies mal ohne Banane**

Der Papaya Smoothie  
Der Wilde Grüne  
Wassermelonen Smoothie  
Feigen Nuss Smoothie  
Der Ballaststoff Smoothie  
Grüner Mango Orangen Smoothie  
Avocado – Erdbeer Smoothie

### **Smoothies mit Banane**

Bananen Trauben Smoothie  
Avocado – Pfirsich Smoothie  
Wilder Beeren Smoothie  
Bananen- Kiwi Smoothie  
Himbeere – Cranberry Smoothie

### **Antioxidantien Smoothies**

Roter Trauben Smoothie  
Granatapfel – Heidelbeer Smoothie  
Kokos – Heidelbeer Smoothie  
Acai- Mango Smoothie  
Acai- Beeren Smoothie  
Trauben- Heidelbeer Smoothie

## Grüne Smoothie Erfolgsprogramm - 50 gesunde Smoothies

Heidelbeer – Erdbeer Smoothie  
Das Antioxidantien Wunder  
Kirsche – Himbeere Smoothie

Folgen Sie mir auch auf Facebook  
<http://www.facebook.com/andreashofmann76>

und

Besuchen Sie mich auf Youtube  
<http://www.youtube.com/user/thelifoodcoach>

Möchten Sie mehr darüber erfahren wie Sie den Weg erfolgreich weitergehen können, dann klicken Sie hier : Erfolg mit Rohkost

In meinem kostenlosen Newsletter „Einfach gesund“ gebe ich Ihnen regelmäßig Tips, die Ihnen dabei helfen werden gesund und glücklich zu leben.

Klicken Sie einfach hier um diesen zu abonnieren.



<http://thelifoodcoach.com/free-info/>

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg auf ihrem Weg zu bester Gesundheit und denken Sie daran - wenn Sie Unterstützung suchen, um schneller voranzukommen, jemanden brauchen der Sie versteht und an ihrer Seite ist, dann schreiben Sie mir einfach: [thelifoodcoach@gmail.com](mailto:thelifoodcoach@gmail.com)

Leben Sie fröhlich und einfach gesund

Ihr Lifefoodcoach

Andreas Hofmann



Andreas Hofmann  
**The Life Food Coach**