

Sommer-Erdbeer-Smoothie

1 Portion

100 g Naturjoghurt (Bio)
8 mittelgroße Erdbeeren
½ Päckchen Naturvanillezucker

0,2 Liter Traubensaft
1 EL feine Haferflocken
evt. etwas Honig zum Süßen nach Geschmack

Alles miteinander im Mixer oder mit Pürierstab mixen. Mit Minzeblatt verzieren.

Allergene: G

Grüner Smoothie

1 Portion

1 Apfel
1 Handvoll Kräuter der Saison
100 ml Wasser oder Saft

1 Banane
½ Zitrone ausgepresst

Obst zerkleinern, mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren, evtl. süßen.

Mango Lassi (indisch)

2-3 Portionen

250 g Naturjoghurt 3,6%
130 ml Milch
4 TL Vollrohrzucker

130 g Mangopüree oder
250 ml Mangosaft
evt. frische reife Mango aufgeschnitten

Alle Zutaten miteinander mixen, in Gläsern mit der Mango oder anderen Früchten und 1 Minze- oder Melissenblatt verziert anrichten.

Allergene: G

Green Smoothie - Evergreen

2 Portionen

1 Banane
1 reife Kiwi
1/3 von einer mittelgroßen Salatgurke

20 g Spinat- oder Salatblätter
250 – 300 ml Wasser zum Auffüllen
1 EL Zitronensaft

Kiwi, Banane schälen, ebenso wie die Gurke in Scheiben schneiden. Ein paar Gurkenscheiben für die Deko übriglassen. Alles mit dem frischen Spinat oder Salatblättern im Mixer pürieren. Zum Schluss den Zitronensaft hinzufügen und nochmals durchmixen.

Beeren-Soja Smoothie

2 Portionen

250 g Beeren
2 EL Haferflocken fein
300 ml Soja-Drink

1 ½ EL Honig oder Ahornsirup
100 g Joghurt oder Sojajoghurt
1 TL Naturvanillezucker

Beeren zerkleinern mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Stabmixer pürieren.

Allergene: A,G,F