

---

## Rezepte / Grüne Smoothies

---

### I got rhythm (süß)



- 2 Äpfel
- 1 reife Banane
- 2/3 Salatgurke
- 60 g Feldsalat
- 60 g Babyspinat
- 1 EL Chiasamen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1,5cm, ungeschält)
- 500 ml Wasser

### Dance with me (herzhaft)



- 80 g Giersch
- 40 g Feldsalat
- 4 reife Tomaten
- 5 Stangen Staudensellerie
- 1 Stück frischer Kurkuma (ca. 3 cm, ungeschält)
- ½ Avocado
- ½ Zitrone
- 500 ml Wasser

**Beide Rezepte ergeben jeweils ca. 1,2 Liter Smoothie.**

Zubereitungszeit: 10 Minuten. In einem leistungsstarken Mixer fein pürieren. Danach in eine Flasche oder ein Glas füllen und gefühlsvoll und aufmerksam rhythmisieren (72 Umdrehungen in den Minute oder 36 á 30 Sekunden). **Gut gelaunt genießen!**

---

## Rezepte / Superfood-Smoothies

---

### Schwarzes Gold



- 1 große reife Mango (mit Schale)
- 1 Stück Aloe-Vera-Blatt
- 3 EL Schwarzer Sesam
- 300 ml Wasser

**Ergibt ca. 700 ml Smoothie.**

Zubereitungszeit: 10 Minuten. In einem leistungsstarken Mixer fein pürieren. Danach in eine Flasche oder ein Glas füllen und gefühlvoll und aufmerksam rhythmisieren (72 Umdrehungen in den Minute oder 36 á 30 Sekunden).

**Gut gelaunt genießen!**

### Volle Frucht voraus



- 1 reife Banane
- 2 reife Pfirsiche
- 120 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 120 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
- 500 ml Wasser

**Ergibt 1 Liter Smoothie.**

Zubereitungszeit: 10 Minuten. In einem leistungsstarken Mixer fein pürieren. Danach in eine Flasche oder ein Glas füllen und gefühlvoll und aufmerksam rhythmisieren (72 Umdrehungen in den Minute oder 36 á 30 Sekunden). **Gut gelaunt genießen!**