



Smoothie ohne Namen mit Beeren

Du benötigst folgende Zutaten und Hilfsmittel:

Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren (ca. je 200 Gramm frische Früchte oder Tiefkühlfrüchte)

1 Hand voll Babyspinatblätter

1 Stengel Minze

1 Dose Kokosmilch

1 Becher Naturjoghurt

Zitrone

leistungsstarken Mixer

Erwachsenen Assistenten

1. Die frischen Früchte waschen und abtropfen lassen. Anschließend kommen alle Beeren in den Mixer (Tiefkühlfrüchte in den Mixer geben und antauen lassen).
2. Spinat und Minzblätter waschen, abtropfen lassen und in den Mixer geben.
3. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und über die Zutaten im Mixer gießen.
4. Füge Naturjoghurt und Kokosmilch hinzu. Alles kräftig mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat (gegebenenfalls noch etwas Flüssigkeit zufügen).
5. Smoothie in Gläser füllen, mit Minzblättchen dekorieren und kühl und frisch genießen!

Smoothie ohne Kamen mit Mango

Du benötigst folgende Zutaten und Hilfsmittel:

2 reife Mangos (alternativ Tiefkühl-Mango)

2 Orangen

Zitrone

1 Handvoll Rucola

1 Handvoll Babyspinatblätter

nach Belieben: Eiswürfel, Agavendicksaft

leistungsstarken Mixer

Erwachsenen Assistenten

1. Die Mangos schälen und in Stücke schneiden (Tiefkühl-Mangostücke in den Mixer geben und antauen lassen).
2. Orangen und Zitrone auspressen, Saft in den Mixer schütten
3. Rucola und Spinatblätter waschen, trocken schütteln und in den Mixer geben.
4. Nach Belieben können noch Eiswürfel dazugegeben und mit etwas Agavendicksaft gesüßt werden.
5. Alle Zutaten kräftig mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat.
6. Smoothie in Gläser füllen und direkt kühl und frisch genießen.

Guten Appetit!! 😊