



4

GESUNDE SMOOTHIE REZEPTE

FÜR MEHR ENERGIE UND
EINEN GESUNDEN ALLTAG



ABC Ernährungcoach, Drosselstrasse 47, 4123 Bottmingen, +41 61 530 04 89

Rezept Karte

BANANE APFEL BOOSTER

Zutaten:

- 1 reife Banane
- 2 mittelgrosse Äpfel
- 1/2 Bio Zitrone
- 80 g Blattspinat
- 1/2 Salatkopf nach Wahl
- 2 dl Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer zu einem Shake mixen.

Wichtig:

Zutaten richtig platzieren.

Bei einem Mixer mit Trinkbehälter die harten Zutaten zuerst einfüllen, dann die mittelharten und am Schluss die weichen oben drauf.



Rezept Karte

KAROTTEN SMOOTHIE

Zutaten:

- 2 Karotten
- 1 Apfel
- 1/2 Bio Zitrone
- 80 g Blattspinat
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Tasse Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer zu einem Shake mixen.

Wichtig:

Zutaten richtig platzieren.

Bei einem Mixer mit Trinkbehälter die harten Zutaten zuerst einfüllen, dann die mittelharten und am Schluss die weichen oben drauf.



Rezept Karte

KIWI AVOCADO

Zutaten:

- 1 Tassen Wasser
- 2 Kiwis
- 1/2 Banane
- 1 Tasse Blattspinat
- 1 Avocado

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer zu einem Shake mixen.

Wichtig:

Zutaten richtig platzieren.

Bei einem Mixer mit Trinkbehälter die harten Zutaten zuerst einfüllen, dann die mittelharten und am Schluss die weichen oben drauf.



Rezept Karte

ORANGE BANANE

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Tasse gefrorene Beeren
- 1 Orange
- etwas Joghurt oder Soja Joghurt
- 1/4 Tasse Cashewnüsse

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer zu einem Shake mixen.

Wichtig:

Zutaten richtig platzieren.
Bei Mixer mit Trinkbehälter die harten
Zutaten zuerst einfüllen, dann die
mittelharten und am Schluss die weichen
oben drauf.



