

Katjas Smoothies

Zutaten Möhrengrün-Smoothie

25 g Möhrengrün, gut gewaschen
und sandfrei
180 g junger Blattspinat, gewaschen
1 Orange geschält
½ Mango
1 Banane
1 EL Leinöl
400 ml Wasser, eiskühlt

Zutaten Rauke-Apfel-Smoothie

80 g Rauke (Rucola)
½ Apfel (säuerlich mit Schale)
200 g Vollmilchjoghurt
200 ml Orangensaft (frisch
gepresst)
100 g crushed Ice
2 EL Orangenblütenhonig oder
Agavendicksaft
Salz
1 EL Rapsöl

Zutaten Avocado- Ananas-Smoothie

6 Saftorangen
1 reife Avocado
2 EL Limettensaft
300 g Ananas
4 EL Agavendicksaft
evtl. gekühltes Mineralwasser

Zutaten Beeren-Espresso- Smoothie

100 g Banane (geschält, in Stücke
geschnitten und tiefgekühlt)
100 g gemischte Tiefkühl-Beeren
2 Päckchen Vanillezucker
250 ml Milch
2 TL lösliches ESPRESSOPULVER

Möhrengrün-Smoothie

3-4 Portionen

Alle Gemüse und das Obst zerkleinern und gegebenenfalls entkernen.
In einen Mixer geben, Wasser dazugeben und pürieren.
Einen kräftigen Löffel Leinöl dazugeben und umrühren. Sofort
servieren.

Rauke-Apfel-Smoothie

2 Portionen

Rauke putzen, dicke Stiele entfernen, waschen, trocken schleudern
und grob zerkleinern. Apfel waschen, entkernen, in kleine Stücke
schneiden.
Mit Rauke, Joghurt, Orangensaft und dem Eis im Mixer pürieren. Honig
und eine kräftige Prise Salz dazu. Nochmals pürieren, Öl dazugeben
und sofort servieren.

Avocado-Ananas-Smoothie

4 Portionen

Aus den Orangen 425 ml Saft auspressen. Avocado halbieren und
entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale
heben. Mit Limettensaft und Orangensaft in einen Mixer geben.

Ananas schälen und den harten Mittelteil entfernen. 200 g
Fruchtfleisch grob schneiden und in den Mixer geben. Agavendicksaft
zugeben und sehr fein pürieren. Smoothie auf Gläser verteilen und
evtl. mit gekühltem Mineralwasser auffüllen.

Beeren-Espresso-Smoothie

2 Portionen

Bananenscheiben, Tiefkühl-Beeren, Vanillezucker, Milch und
Espressopulver mit dem Schneidstab fein pürieren. Sofort in gekühlten
Tassen oder Gläsern servieren.

Viel Freude beim Zubereiten und guten Appetit!