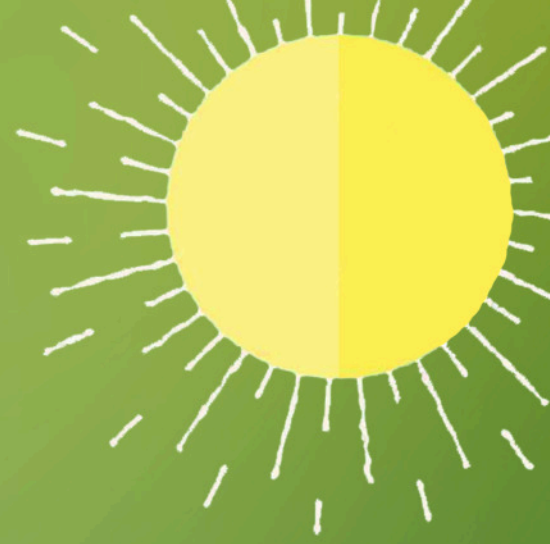
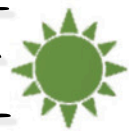




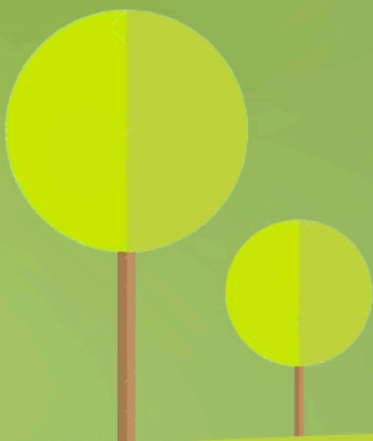
# 10



GRÜNE SMOOTHIE REZEPTE



FÜR MEHR  
LEBENSENERGIE



# 10 GRÜNE SMOOTHIE REZEPTE FÜR MEHR ENERGIE IM LEBEN

## **Grüner Energie Smoothie**

- 1 Banane
- 2 Stangen Grünkohl oder Sellerie
- 1/2 Avocado
- Superfood deiner Wahl (z.B. Chia Samen oder Moringa Blattpulver)
- 2 Datteln
- 250ml Wasser (alternativ kannst du auch Kokosnuss Wasser verwenden)

Ein herrlicher Grüner Power Smoothie!

Die Avocado macht den Grünen Smoothie cremig, die Datteln geben dem Smoothie eine angenehme Süße.

## **Wärmender Grüner Ingwer Smoothie**

- 1/2 Römersalat
- 250g Ananas
- 1 Mango
- 1 Stück frischer Ingwer (~2cm)

Die Kombination aus Ananas, Mango und Ingwer verleiht dem Smoothie einen leckeren tropischen Geschmack. Da der Ingwer uns wärmt, kann man den Smoothie auch in der kalten Jahreszeit sehr gut trinken.

## **Grüner Smoothie mit Kiwi und Avocado**

- 2 Kiwis
- 1 Banane
- 1 Mango
- 3-4 große handvoll Spinat
- 1 Avocado
- 500ml Wasser

Die Avocado macht den Smoothie cremig, die Kiwi gibt dem Smoothie dabei ihre besondere Note.

## **Grüner Götter Smoothie**

- 2 Bananen
- 2 Birnen
- 6 Blätter Grünkohl
- 125ml Kokosnuss Wasser (alternativ normales Wasser)

Birnen sind sooo lecker ;- ) Sie geben dem Smoothie eine herrliche Süße! Dieser Smoothie eignet sich besonders für Einsteiger. Du kannst den Grünkohl durch Spinat oder Wirsingblätter ersetzen oder auch ergänzen.

### **Grüner Koko Smoothie**

2 Bananen  
1/2 Avocado  
Wasser und Fruchtfleisch einer frischen Kokosnuss  
1/2 Kopf Römersalat  
1 Mango  
250ml Wasser

Der Smoothie schmeckt sehr erfrischend, die Kokosnuss und Avocado geben ihm einen wundervoll cremigen Geschmack!

### **Magischer Weizengras Smoothie**

2 Bananen  
1/2 Avocado  
2-3 handvoll frisches Weizengras  
1/2 Kopf Römersalat  
1 Mango  
250ml Wasser  
Die vielen Nährstoffe des Weizengras geben Dir die nötige Energie für den ganzen Tag ;-)

### **Grüner Schoko Minze Smoothie**

2 Blätter Grünkohl  
1 Banane  
1 Teelöffel Moringa Blattpulver  
1 Dattel  
100ml Kokosnusmilch  
1 Messerspitze Kakaonibs  
2-3 Minzblätter  
Dieser Smoothie schmeckt absolut lecker - die Kombination aus Minze und Kakao macht aus diesem Grünen Smoothie einen Schoko-Minze Traum ;-)

### **Nichts für schwache Nerven...**

4 Blätter Mangold  
1-2 handvoll Feldsalat  
Blätter eine Möhre  
1 Gurke  
3 Birnen  
1 Banane  
500ml Wasser

Dieser super grüne Smoothie verdient wirklich seinen Namen und ist nichts für schwache Nerven! Er eignet sich nicht unbedingt für Einsteiger, ist dafür aber voll gepackt mit wertvollen Nährstoffen!

### **Grüner Smoothie mit Avocado & Ananas**

250g frische Ananas  
2-3 handvoll Spinat  
1 Banane  
125ml frischgepresster Orangensaft  
1/2 Avocado  
2 EL Chia Samen

Die Ananas verleiht dem Grünen Smoothie eine natürliche Süße und die Chia Samen geben dem Smoothie eine ordentliche Portion an Omega 3 Fettsäuren, Kohlenhydraten, Proteinen, Ballaststoffen, Antioxidantien und Kalzium!

### **Grüner Himbeer Kokosnuss Smoothie**

500g frische oder gefrorene Himbeeren  
5-6 Mangoldblätter  
250ml Kokosnusswasser  
1/2 Gurke  
1/2 Avocado

Um die Samen der Himbeeren zu zerkleinern, benötigst Du einen Hochleistungsmixer.

Kokosnuss und Himbeeren ergänzen sich unglaublich gut. Als Verzierung kannst Du einige Kokosnus raspel auf den Grünen Smoothie geben.