

SMOOTHIES & POWERDRINKS

Erstellt am 10.02.2021

Nach dem Winter zu frischer Vitalität trinken

Wenn sich der Winter verabschiedet, die Temperaturen steigen, dann schleicht sich oft eine Art Frühjahrsmüdigkeit an. ☹️ Kennst du das? Was machst du in diesem Fall? Wir holen uns wieder frische Energie und mixen uns Powerdrinks aus Obst- und/oder Gemüse und holen uns die Vitalität zurück. ☺️ Hier findest du einige Anregungen und Tipps für vitalstoffreiche und vor allem bunte Energie-Booster. Wir bedanken uns sehr herzlich bei **Anja Schirm - Simply Basic** für ihre Anregungen, Rezepte und Fotos.



SMOOTHIE - ACE-KLASSIKER VON ANJA SCHIRM - SIMPLY BASIC

Zutaten:

1 Apfel, 1 Orange, 1 mittelgroße Karotte, Saft aus 1/2 Zitrone, 1 EL **Bio-Leinöl**, 125 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren. Je nach Konsistenz, evtl. noch etwas Wasser zugeben

VITAMIN-BOMBER MIT HANFSAMEN UND HANFÖL VON ANJA SCHIRM - SIMPLY BASIC

Zutaten:

2 Orangen, 1/2 Mango, 2 Stangen Sellerie, 2 EL **Bio-Hanfsamen**, 2 EL **Bio-Hanföl**, Saft von 1 Zitrone, 300 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren. Je nach Konsistenz, evtl. noch etwas Wasser zugeben.





Immun-Booster

von Anja Schirm - Simply Basic

Zutaten:

1 großes Stück Salatgurke, 1/2 Avocado, 1/2 Birne, 1/2 Apfel, Saft aus 1/2 Zitrone, 1 Scheibe Ananas, 1 dünne Scheibe Ingwer, 1/4 TL Kurkuma, 1 EL **Bio-Leinöl**

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren. Je nach Konsistenz, evtl. noch etwas Wasser zugeben.

Grüner Protein-Smoothie mit Bio-Hanfmehl

Zutaten:

1 Handvoll Spinat, 1 große Birne, 1 Kiwi, 1 EL **Bio-Hanfmehl**, Saft aus 1/2 Zitrone, 1 EL Bio-Leinöl, 150 ml Wasser

Zubereitung:

Spinat und Birne waschen. Birne entkernen und in Stücke schneiden. Kiwi schälen. Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren. Je nach Konsistenz, evtl. noch etwas Wasser zugeben.

Grüner Vitalshake mit Bio-Weizengraspulver

Zutaten:

1 Banane, 1 Apfel, 1/4 L Apfelsaft, 1/2 L Wasser, 1 EL **Bio-Weizengraspulver**

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren. Je nach Konsistenz, evtl. noch etwas Wasser zugeben.

"Es grünt so grün" - Smoothie mit Gerstengraspulver

von Michaela Aufreiter - Biohof Aufreiter

Zutaten:

2 Bananen, 4 Kiwis, 200 ml Apfelsaft, Saft aus 1 Zitrone, 1 Handvoll Spinat oder Mangold, 2 EL **Bio-Gerstengraspulver**

Zubereitung:

Obst schälen, mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren. Je nach Konsistenz, evtl. noch etwas Wasser zugeben