



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## 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