



## Smoothies

### Gelber Smoothie (für 2 Personen)

#### Zutaten:

- 1 Mango oder Birne
- ½ geschälte Orange
- 1 rohe, fein geriebene Möhre
- 1 Hand voll eingeweichte Cashew-Nüsse
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- ca. 120 ml Kokosmilch
- ca. 120 ml Wasser

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer zu einem Shake pürieren, bei Bedarf mit Wasser oder Kokosmilch auffüllen.

### Grüner Smoothie (für 2 Personen)

#### Zutaten:

- 1 grüner Apfel mit Schale, z.B. Golden delicious, in kleine Stücke geschnitten
- 1/3 Gurke (mit Schale), in kleine Stücke geschnitten
- 2 Orangen, Saft, oder 2 dl Orangensaft
- 90 g Rahmjogurt nature (griechische Art) - Sojajoghurt
- 1 Handvoll Baby-Blattspinat
- 1 TL Chia Samen
- Chia Samen zum Garnieren

#### Zubereitung:

Alle Zutaten bis und mit Chia Samen in einem Mixer zu einem Shake pürieren. In Glas/Gläser füllen und mit Chia Samen garnieren.



## Roter Smoothie (für 2 Personen)

### Zutaten:

- 2 Knollen rote Beete, roh, klein
- 2 geschälte Orangen
- ½ Avocado
- etwas Zitronensaft
- 250 ml Wasser
- Blaubeeren oder Himbeeren
- Datteln oder Gojibeeren oder Aroniabeeren
- Agavendicksaft oder Birnendicksaft

### Zubereitung:

Die rote Beete und die Blutorangen schälen und in Stücke schneiden. Von der Avocado den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, grob zerkleinern und mit Zitronensaft beträufeln. Alles zusammen mit dem Wasser im Mixer pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben und mit Agaven-oder Birnendicksaft abschmecken.