

Das **SMOOTHIE** *Kochbuch*

50

Fantastische
Rezepte



DOMINIK JUNG

Inhaltsverzeichnis [BEEREN SMOOTHIE](#)

[MANGO SMOOTHIE](#)

[PAPAYA-ORTALINEN SMOOTHIE](#)

[JOHANNISBEEREN SMOOTHIE](#)

[KIRSCH-BANANEN SMOOTHIE](#)

[ERDBEER SMOOTHIE](#)

[WALDBEEREN SMOOTHIE](#)

[CRANBERRY SMOOTHIE](#)

[MANDEL SMOOTHIE](#)

[STACHELBEEREN SMOOTHIE](#)

[PFIRSICH SMOOTHIE](#)

[ANANAS SMOOTHIE](#)

[GRANATAPFEL SMOOTHIE](#)

[HIMBEER SMOOTHIE](#)

[BANANEN-KOKOS SMOOTHIE](#)

[BROMBEER SMOOTHIE](#)

[APFEL-CRANBERRY SMOOTHIE](#)

[KIWI SMOOTHIE](#)

[SOJA-FRUCHT SMOOTHIE](#)

[EXOTISCHER SMOOTHIE](#)

[BANANA SPLITT](#)

[HOT STRAWBERRY](#)

[DREIFRUCHT SMOOTHIE](#)

[MIXED BERRIES](#)

[KOKOS-ANANAS SMOOTHIE](#)

[KIRSCH SMOOTHIE](#)

[KURKUMA-MANGO SMOOTHIE](#)

[TRAUBEN SMOOTHIE](#)

[AVOCADO SMOOTHIE](#)

[GRÜNER FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE](#)

[APFEL-AVOCADO SMOOTHIE](#)

[GURKEN SMOOTHIE](#)

[MÖHREN SMOOTHIE](#)

RADIESCHEN COCKTAIL

GRÜNER GRAPEFRUIT SMOOTHIE

MINZE SMOOTHIE

PAPRIKA SMOOTHIE

GRÜNER JOGHURTSMOOTHIE

TOMATEN COCKTAIL

BIRNEN SMOOTHIE

GRÜNER BEEREN SMOOTHIE

GREEN ANANAS SMOOTHIE

GURKE-AVOCADO SMOOTHIE

SPINAT-MANGO SMOOTHIE

GREEN APPLE SMOOTHIE

SPINAT SMOOTHIE

KATER KILLER

POWER SMOOTHIE

BANANEN-WASSERMELONEN SMOOTHIE

TROPEN SMOOTHIE

BEEREN SMOOTHIE

Zutaten:

- 2 Bananen
- 300 ml Wasser
- 100 g Himbeeren
- 100 g Blaubeeren
- 100 g Erdbeeren

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	514 kcal
Kohlenhydrate	115,5 g
Eiweiß	6,0 g
Fett	1,7 g

MANGO SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Mango
- 1 Grapefruit
- 150 g Himbeeren
- 100 ml Wasser
- 2 Stiele Minze

Step by Step:

Mango und Grapefruit schälen und Mango entkernen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	328 kcal
Kohlenhydrate	69,2 g
Eiweiß	5,3 g
Fett	2,4 g

PAPAYA-ORTALINEN SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Papaya
- Saft von 8 Ortalinen
- 100 g gefrorene Himbeeren

Step by Step:

Papaya halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen.

Mango schälen und entkernen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	551 kcal
Kohlenhydrate	114,0 g
Eiweiß	13,9 g
Fett	2,8 g

JOHANNISBEEREN SMOOTHIE

Zutaten:

- 200 g schwarze Johannisbeeren
- 1 EL Honig

- 500 ml Kefir

- 250 ml Wasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	345 kcal
Kohlenhydrate	53,4 g
Eiweiß	16,3 g
Fett	6,4 g

KIRSCH-BANANEN SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Banane
- 100 g Naturjoghurt
- 100 ml Kirschsaft
- 50 g Dinkelflocken

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	399 kcal
Kohlenhydrate	74,8 g
Eiweiß	7,3 g
Fett	6,7 g

ERDBEER SMOOTHIE

Zutaten:

- 200 g Erdbeeren
- 50 g Naturjoghurt
- 150 ml Milch
- $\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker
- 50 g Dinkelflocken

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	360 kcal
Kohlenhydrate	62,3 g
Eiweiß	10,1 g
Fett	6,8 g

WALDBEEREN SMOOTHIE

Zutaten:

- 200 g gefrorene gemischte Beeren
- 200 ml Cranberrysaft
- 100 ml Mineralwasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	191 kcal
Kohlenhydrate	40,6 g
Eiweiß	3,8 g
Fett	1,0 g

CRANBERRY SMOOTHIE

Zutaten:

- 200 g Cranberries
- 100 g Wassermelone
- 50 g Salatgurke

Step by Step:

Wassermelone vierteln, Kerne entfernen und Fruchtfleisch von der Schale ablösen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	100 kcal
Kohlenhydrate	18,8 g
Eiweiß	3,5 g
Fett	0,9 g

MANDEL SMOOTHIE

Zutaten:

- 250 g Naturjoghurt
- 4 EL Mandelmus (optional: Erdnussmus)
- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 50 ml Cranberrysaft

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	610 kcal
Kohlenhydrate	22,8 g
Eiweiß	24,8 g
Fett	44,6 g

STACHELBEEREN SMOOTHIE

Zutaten:

- 400 ml Buttermilch
- 300 g Stachelbeeren
- Abrieb einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Sambal Oelek

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	352 kcal
Kohlenhydrate	61,4 g
Eiweiß	15,6 g
Fett	3,8 g

PFIRSICH SMOOTHIE

Zutaten:

- 2 Pfirsiche
- 250 ml Reismilch
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Honig
- 30 g Ingwer
- 2 Stangen Zitronengras
- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone

Step by Step:

Pfirsiche entkernen.

Beim Zitronengras den Wurzelansatz und harte äußere Teile entfernen. Den inneren weichen Teil fein hacken.

Ingwer schälen und fein reiben.

Ingwer, Zitronensaft, Agavendicksaft und Zitronengras zusammen aufkochen und 1 Minute kochen lassen und vollständig abkühlen lassen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	343 kcal
Kohlenhydrate	64,9 g
Eiweiß	10,8 g
Fett	3,6 g

ANANAS SMOOTHIE

Zutaten:

- 200 ml Kokosmilch
- 250 ml Soja Milch
- 2 TL Pistazien
- 4 Eiswürfel

- 200 g Ananas

Step by Step:

Ananas vierteln, vom Strunk entfernen und Fruchtfleisch von der Schale lösen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	362 kcal
Kohlenhydrate	62,4 g
Eiweiß	5,7 g
Fett	8,9 g

GRANATAPFEL SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Granatapfel
 - 100 g Cranberry
 - 150 g Naturjoghurt
 - 1 EL Honig
- 250 ml Milch

Step by Step:

Granatapfel vierteln und mit einem Löffel die Kerne herauslösen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	311 kcal
Kohlenhydrate	57,4 g
Eiweiß	16,3 g
Fett	1,0 g

HIMBEER SMOOTHIE

Zutaten:

- 250 g Himbeeren
- 3 Nektarinen
- 1 TL Vanilin-Zucker
- 100 g Naturjoghurt
- 100 ml Milch

Step by Step:

Nektarinen entkernen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	391 kcal
Kohlenhydrate	79,2 g
Eiweiß	13,6 g
Fett	1,2 g

BANANEN-KOKOS SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Banane
- 20 g getrocknete Cranberry
- 150 ml Kokosmilch
- 50 g Naturjoghurt
- Saft einer $\frac{1}{2}$ Limette

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	207 kcal
Kohlenhydrate	42,9 g
Eiweiß	3,7 g
Fett	1,7 g

BROMBEER SMOOTHIE

Zutaten:

- 200 g Brombeeren
- 1 Nektarine
- 100 ml Mineralwasser

Step by Step:

Nektarine entkernen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	167 kcal
Kohlenhydrate	34,3 g
Eiweiß	3,8 g
Fett	1,1 g

APFEL-CRANBERRY SMOOTHIE

Zutaten:

- 100 g Cranberry
- 2 Äpfel
- 50 g Vanillejoghurt
- 100 ml Milch

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	245 kcal
Kohlenhydrate	48,6 g
Eiweiß	7,0 g
Fett	1,9 g

KIWI SMOOTHIE

Zutaten:

- 6 Kiwis
- 1 Granatapfel
- 4 Limetten
- etwas Crushed Ice

Step by Step:

Kiwis halbieren und Fruchtfleisch aus der Schale herauslösen.

Granatapfel vierteln und mit einem Löffel die Kerne herauslösen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	299 kcal
Kohlenhydrate	50,4 g
Eiweiß	4,6 g
Fett	7,9 g

SOJA-FRUCHT SMOOTHIE

Zutaten:

- 100 ml Soja Milch
- 50 g gefrorene Himbeeren
- 100 ml Ananassaft

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	125 kcal
Kohlenhydrate	25,4 g
Eiweiß	2,1 g
Fett	1,3 g

EXOTISCHER SMOOTHIE

Zutaten:

- 100 g Dinkelflocken
- 200 g Magerquark
- 100 ml Wasser
- 10 g Honig

- 200 g Mango

- 200 g Papaya

Step by Step:

Papaya halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	707 kcal
Kohlenhydrate	109,6 g
Eiweiß	32,2 g
Fett	13,5 g

BANANA SPLITT

Zutaten:

- 150 g Magerquark
- 200 ml Milch

- 50 g Haferflocken
- 2 Bananen

- 5 g Kakaopulver
- 20 g Mandelstifte

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	714 kcal
Kohlenhydrate	88,2 g
Eiweiß	35,4 g
Fett	22,2 g

HOT STRAWBERRY

Zutaten:

- 100 g Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 TL brauner Rohrzucker
- 150 ml Orangensaft
- Chilischoten nach Belieben

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	238 kcal
Kohlenhydrate	51,9 g
Eiweiß	3,7 g
Fett	1,1 g

DREIFRUCHT SMOOTHIE

Zutaten:

- Saft von 4 Orangen
- 1 Banane
- 2 Kiwis

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	439 kcal
Kohlenhydrate	94,1 g
Eiweiß	8,2 g
Fett	2,1 g

MIXED BERRIES

Zutaten:

- 100 g 5-Korn Flocken
- 100 ml Milch

- 150 g Magerquark
- 20 g Honig

- 200 g gefrorene Beerenmischung
- 15 g Proteinpulver (Vanille)

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	723 kcal
Kohlenhydrate	100,5 g
Eiweiß	41,8 g
Fett	15,0 g

KOKOS-ANANAS SMOOTHIE

Zutaten:

- 250 g Ananas
- 100 g Kokosnussfleisch
- 100 g Blattspinat
- 200 ml Wasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	482 kcal
Kohlenhydrate	37,3 g
Eiweiß	5,2 g
Fett	33,1 g

KIRSCH SMOOTHIE

Zutaten:

- 200 g Kirschen (entsteint)
- 300 g Naturjoghurt
- 2 EL Honig

- 50 ml Milch

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	379 kcal
Kohlenhydrate	75,5 g
Eiweiß	15,0 g
Fett	0,9 g

KURKUMA-MANGO SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Banane
- $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
- 1 Mango
- 1 TL Kokosöl
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- 300 ml Mandelmilch

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	450 kcal
Kohlenhydrate	74,9 g
Eiweiß	5,5 g
Fett	13,0 g

TRAUBEN SMOOTHIE

Zutaten:

- 200 g Weintrauben

- 1 Banane

- 2 Nektarinen

- 100 ml Apfelsaft

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	469 kcal
Kohlenhydrate	105,3 g
Eiweiß	5,1 g
Fett	1,8 g

AVOCADO SMOOTHIE

Zutaten:

- 100 g Avocado
- Saft von einer Limette
- 500 ml Kefir

- 500 g Naturjoghurt
- 1 Bund Koriander
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Wasabi-Paste
- 4 Eiszwürfel

Step by Step:

Koriander Blättchen abzupfen und abwaschen.

Frühlingszwiebel abwaschen.

Avocados entsteinen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Alle Zutaten in den Mixer geben mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	606 kcal
Kohlenhydrate	56,1 g
Eiweiß	38,9 g
Fett	23,3 g

GRÜNER FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE

Zutaten:

- 2 Bananen
- 300 g Blattspinat
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 50 g Datteln
- 300 ml Wasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	337 kcal
Kohlenhydrate	74,5 g
Eiweiß	3,7 g
Fett	1,7 g

APFEL-AVOCADO SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Avocado
- 250 ml Apfelsaft
- 1 TL Olivenöl
- Saft von einer Zitrone
- 50 ml Mineralwasser

Step by Step:

Avocado entkernen und Fruchtfleisch von der Schale lösen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	369 kcal
Kohlenhydrate	36,6 g
Eiweiß	3,0 g
Fett	22,2 g

GURKEN SMOOTHIE

Zutaten:

- ½ Gurke
- 250 g Kirschtomaten
- 100 ml Kefir
- Chilipulver
- 4 Eiszüpfel

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	131 kcal
Kohlenhydrate	19,6 g
Eiweiß	7,3 g
Fett	2,3 g

MÖHREN SMOOTHIE

Zutaten:

- Saft von einer Clementine
- 100 ml Möhrensaft
- 100 ml kaltes Mineralwasser
- 20 g Brunnenkresse

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	43 kcal
Kohlenhydrate	7,5 g
Eiweiß	1,8 g
Fett	0,5 g

RADIESCHEN COCKTAIL

Zutaten:

- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 150 ml Buttermilch
- 50 g Radieschen
- $\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
- 20 g Gartenkresse
- Süßstoff nach Belieben

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	76 kcal
Kohlenhydrate	9,4 g
Eiweiß	6,3 g
Fett	1,3 g

GRÜNER GRAPEFRUIT SMOOTHIE

Zutaten:

- 50 g grüner Salat nach Wahl

- 10 g Petersilie

- 1 Grapefruit

- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone

- 2 Stangen Staudensellerie

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	150 kcal
Kohlenhydrate	29,0 g
Eiweiß	4,8 g
Fett	1,2 g

MINZE SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Salatgurke
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g saure Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- einige Minzeblätter
- Saft einer $\frac{1}{2}$ Zitrone

Step by Step:

Knoblauchzehe pressen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	311 kcal
Kohlenhydrate	21,0 g
Eiweiß	8,6 g
Fett	20,4 g

PAPRIKA SMOOTHIE

Zutaten:

- 2 rote Paprika
- 200 g Cocktailltomaten
- Saft von 2 Orangen
- 100 g Knollensellerie

Step by Step:

Paprika entkernen.

Tomaten waschen und würfeln.

Alle Zutaten in den Mixer geben mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	198 kcal
Kohlenhydrate	36,0 g
Eiweiß	8,2 g
Fett	1,8 g

GRÜNER JOGHURTSMOOTHIE

Zutaten:

- 400 g Naturjoghurt
- 200 ml Milch
- 200 ml Wasser
- Prise Zucker
- 10 g Petersilie
- 100 g Blattspinat
- 20 g Sonnenblumenkerne

Step by Step:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Alle Zutaten außer Sonnenblumenkerne in den Mixer geben und gut durchmixen.

Vor dem Verzehr die Sonnenblumenkerne hinzugeben.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	341 kcal
Kohlenhydrate	31,9 g
Eiweiß	27,2 g
Fett	10,5 g

TOMATEN COCKTAIL

Zutaten:

- 2 große Tomaten
- 250 ml Buttermilch
- etwas Tabasco
- 10 g Crushed Ice

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	106 kcal
Kohlenhydrate	13,2 g
Eiweiß	9,2 g
Fett	1,5 g

BIRNEN SMOOTHIE

Zutaten:

- 2 Birnen
- 150 g Grünkohl
- 100 ml Wasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	234 kcal
Kohlenhydrate	45,8 g
Eiweiß	7,6 g
Fett	1,6 g

GRÜNER BEEREN SMOOTHIE

Zutaten:

- 250 g Erdbeeren / Brombeeren / Himbeeren / Blaubeeren / Johannisbeeren
- 250 g Kopfsalat
- 200 ml Wasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	102 kcal
Kohlenhydrate	16,4 g
Eiweiß	5,1 g
Fett	1,5 g

GREEN ANANAS SMOOTHIE

Zutaten:

- 300 g Ananas
- 250 g Kopfsalat
- 200 ml Wasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	197 kcal
Kohlenhydrate	41,6 g
Eiweiß	4,6 g
Fett	0,8 g

GURKE-AVOCADO SMOOTHIE

Zutaten:

- ½ Gurke
- 1 Avocado
- 250 g Kopfsalat
- 200 ml Wasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	460 kcal
Kohlenhydrate	27,5 g
Eiweiß	8,4 g
Fett	33,6 g

SPINAT-MANGO SMOOTHIE

Zutaten:

- 2 Mangos
- 100 g Blattspinat
- 200 ml Wasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	251 kcal
Kohlenhydrate	53,5 g
Eiweiß	2,7 g
Fett	2,2 g

GREEN APPLE SMOOTHIE

Zutaten:

- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 100 g Salat
- 200 ml Wasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	294 kcal
Kohlenhydrate	66,0 g
Eiweiß	3,2 g
Fett	1,1 g

SPINAT SMOOTHIE

Zutaten:

- 150 g Blattspinat
- 1 Banane
- 50 g Mango
- 200 ml Wasser
- Datteln nach Belieben

Step by Step:

Mango schälen und entkernen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	181 kcal
Kohlenhydrate	39,4 g
Eiweiß	2,2 g
Fett	1,1 g

KATER KILLER

Zutaten:

- 1 Banane
- $\frac{1}{2}$ Mango
- 250 ml Wasser
- 50 g Feldsalat
- 50 g Blattspinat
- 1 Stange Staudensellerie
- 50 g Salatgurke
- etwas Ingwer

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	202 kcal
Kohlenhydrate	42,6 g
Eiweiß	4,0 g
Fett	1,2 g

POWER SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Birne
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 100 g Blattspinat
- 1 Kopf Romana Salat
- 400 ml Wasser

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	327 kcal
Kohlenhydrate	71,6 g
Eiweiß	4,8 g
Fett	1,4 g

BANANEN-WASSERMELONEN SMOOTHIE

Zutaten:

- 300 g Wassermelone
- 1 Banane

- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 100 g Romana Salat

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	287 kcal
Kohlenhydrate	60,9 g
Eiweiß	5,6 g
Fett	1,5 g

TROPEN SMOOTHIE

Zutaten:

- 200 g Ananas
- 1 Banane
- etwas Ingwer
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Handvoll Löwenzahn

Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmixen.

Durchschnittliche Nährwerte

	Pro Portion
Brennwert	285 kcal
Kohlenhydrate	62,6 g
Eiweiß	4,6 g
Fett	1,0 g