

# *Das* **SMOOTHIE** *Kachbuch*

## **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 durchmischen.

## 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
  
- ½ 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 durchmischen.

**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 durchmischen.

## 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 ½ 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 ½ Zitrone
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Sambal Oelek

## Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.

## 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 ½ 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 durchmischen.

## 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 ½ Limette

## Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.

## 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 durchmischen.

## 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 durchmischen.

## 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 durchmischen.

## 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 durchmischen.

## 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 durchmischen.

## 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 durchmischen.

## 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
- ½ TL Kurkuma
- 1 Mango
- 1 TL Kokosöl
- ½ TL Zimt
- 300 ml Mandelmilch

## Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.

## 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 Eiswürfel

## 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 durchmischen.

## 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 ½ Zitrone
- 50 g Datteln
- 300 ml Wasser

## Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.

## 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 durchmischen.

## 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 Eiswürfel

## Step by Step:

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

## 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 durchmischen.

## Durchschnittliche Nährwerte

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

# RADIESCHEN COCKTAIL

## Zutaten:

- Saft einer ½ Zitrone
- 150 ml Buttermilch
- 50 g Radieschen
- ½ TL Paprikapulver
- 20 g Gartenkresse
- Süßstoff nach Belieben

## Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.

## 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 ½ Zitrone
- 2 Stangen Staudensellerie

## Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.

## 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 ½ 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 Cocktailtomaten
- 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 durchmischen.

## 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 durchmischen.

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 durchmischen.

## 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 durchmischen.

**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 durchmischen.

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 durchmischen.

## 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 durchmischen.

## 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
- ½ 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 durchmischen.

## 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 ½ Zitrone
- 100 g Blattspinat
- 1 Kopf Romana Salat
- 400 ml Wasser

## Step by Step:

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.

## 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 ½ Zitrone
- 100 g Romana Salat

**Step by Step:**

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.

**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 durchmischen.

## Durchschnittliche Nährwerte

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