



Grüne Smoothies Rezepte

Starter

1/2 Honig Melone mit Kerne
Matcha Tee
Mandelmilch
(Balancing)

Popeye

1 Banane
2 Äpfel
Babyspinat
Wasser

Popeye I

Banane
Äpfel
Babyspinat
Matchapulver

Popeye II

Banane
Äpfel / Pfirsich
Babyspinat / Grünkohl
Matchapulver
Mandelmilch
Ingwer

Pina Salada

Ananas
Kokosnuss
Feld-,Kopfsalat
Kokoswasser

Birne im Schlafrock

Birne
Zitronenmelisse
Matchapulver
Brombeerblätter
Babyspinat
Kokosmilch

Winter Dream

Avocado
Orange
Apfel
Zimt
Babyspinat / Grünkohl
(Antiox)

Tomaten Jungle

Tomaten
Basilikumblätter
Rosmarin
(Balancing)
Salz

Inselzauber

Ananas
Bananen
Kokosnuss
Feldsalat
1/2 Salatgurke
Ingwer

Jungbrunnen

Mango
Banane
Matchapulver
Grünkohl
Wasser

Love me

Himbeeren
Äpfel
Rosinen
Kopfsalat
Wildräuter

Sweet Dreams

Mango
Kirschen
Feldsalat
Petersilie
Zitrone