READLY



BONUS 1

DETOX-SMOOTHIES

20 frische Smoothies voller Obst und Gemüse

Lena Hoffmann · Ernährungscoach

BONUS 1

Detox-Smoothies

Ein grüner Smoothie ist der einfachste Weg, den Morgen mit einer ordentlichen Portion Obst und Gemüse zu beginnen. Jedes Rezept ergibt 1 großes Glas (etwa 350 ml).

> Alles in den Mixer geben und 45 bis 60 Sekunden mixen, bis es glatt ist. Den Smoothie sofort trinken oder gut verschlossen höchstens 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Mit gefrorenem Obst wird er noch frischer und cremiger.

1 Grüner Start

± 160 kcal

- 30 g Babyspinat
- 1 Banane
- ½ Apfel
- 1 cm frischer Ingwer
- 200 ml Wasser

2 Gurke und Minze

± 90 kcal

- ½ Gurke
- 1 grüner Apfel
- Saft von ½ Limette
- einige Minzblätter
- 150 ml Wasser

3 Tropisch-grün

± 150 kcal

- 30 g Babyspinat
- 100 g Ananas
- ½ Banane
- 150 ml Kokoswasser

4 Kiwi und Spinat

± 170 kcal

- 2 Kiwis
- 30 g Babyspinat
- ½ Banane
- 200 ml Mandeldrink

5 Rote Bete und Heidelbeeren

± 150 kcal

- 1 kleine gekochte Rote Bete
- 80 g Heidelbeeren
- ½ Banane
- 150 ml Wasser

6 Karotte und Orange

± 110 kcal

- 1 Karotte
- 1 Orange
- 1 cm frischer Ingwer
- 100 ml Wasser

7 Grünkohl und Mango

± 110 kcal

- 20 g Grünkohl
- 100 g Mango
- Saft von ½ Limette
- 200 ml Wasser

8 Avocado und Limette

± 200 kcal

- ½ Avocado
- 30 g Babyspinat
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Honig
- 200 ml Wasser

9 Sellerie und Apfel

± 110 kcal

- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 grüner Apfel
- ½ Gurke
- Saft von ½ Zitrone

10 Beerenmix

± 150 kcal

- 100 g gefrorene Beeren
- 100 g Joghurt
- 100 ml Wasser
- 1 TL Honig

11 Birne und Ingwer

± 180 kcal

- 1 Birne
- 30 g Babyspinat
- 1 cm frischer Ingwer
- 200 ml Haferdrink

12 Ananas und Minze

± 110 kcal

- 150 g Ananas
- einige Minzblätter
- Saft von ½ Limette
- 100 ml Wasser

13 Grüner Tee

± 150 kcal

- 200 ml abgekühlter grüner Tee
- 1 Banane
- 30 g Babyspinat
- 1 TL Honig

14 Mango und Kurkuma

± 170 kcal

- 120 g Mango
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 150 ml Orangensaft

15 Erdbeeren und Haferflocken

± 170 kcal

- 120 g Erdbeeren
- 2 EL Haferflocken
- 100 ml Milch
- 100 ml Wasser

16 Wassermelone und Minze

± 90 kcal

- 250 g Wassermelone
- Saft von ½ Limette
- einige Minzblätter

17 Heidelbeeren und Spinat

± 160 kcal

- 80 g Heidelbeeren
- 30 g Babyspinat
- ½ Banane
- 200 ml Mandeldrink

18 Zitrus-Kick

± 130 kcal

- 1 Orange
- ½ Grapefruit
- 1 Karotte
- 1 cm frischer Ingwer

19 Chia und grüner Apfel

± 150 kcal

- 30 g Babyspinat
- 1 grüner Apfel
- 1 EL Chiasamen
- Saft von ½ Zitrone
- 200 ml Wasser

20 Kakao und Banane

± 260 kcal

- 1 Banane
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 1 EL Erdnussbutter
- 200 ml Mandeldrink