

## Fruchtig-süßer Smoothie

Dieses Rezept ist perfekt für Smoothie-Neulinge. Fruchtig und süß schmeckt er fast Jedem und versorgt euch mit ausreichend Vitaminen.



### Du brauchst:

- 1-2 Äpfel
- 1 Mango
- 1 Banane
- 200 ml Orangensaft
- 50 ml Milch (Mandel-, Butter-, Kuh- etc.)

Das Obst schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann alles in den Mixer geben und pürieren. Anschließend noch den Orangensaft und die gewünschte Milch hinzugeben und nochmals verrühren.

## Grüner Smoothie

Auch wenn sich ein grüner Smoothie im ersten Moment etwas gewagt anhört, schmeckt diese Variante ebenso lecker. Trotz der an Gemüse erinnernden Farbe, ist dieses Smoothie-Rezept perfekt für eine gesunde Zwischenmahlzeit.



### Du brauchst:

- 1 Kiwi
- 1 Apfel
- 1/4 Salatgurke
- 50 ml Wasser

Auch hier muss das Obst und Gemüse kleingeschnitten und im Mixer zerkleinert werden. Das Wasser sorgt für eine flüssigere Konsistenz in diesem frischen und leichten Smoothie-Rezept. Wem der Apfel nicht genug Süße spendet, kann man noch etwas Agavendicksaft oder Honig hinzugeben.

## Frühstücks-Smoothie

Mal etwas anderes zum Frühstück bietet dieses Rezept. Die etwas dickflüssigeren Smoothies eignen sich optimal für einen guten Start in den Tag mit vielen Vitaminen.



### Du brauchst:

- 2 Äpfel
- 50 g zarte Haferflocken
- 375 ml Milch (Mandel-, Hafer-, Kuh- etc.)
- 1-2 TL Honig
- 1/4 TL Zimt

Während man die Äpfel schält und in Stücke schneidet, können die Haferflocken in der Milch für ein paar Minuten einweichen. So werden sie schön weich und sind leichter mit den anderen Zutaten zu vermengen. Der Mixer erledigt den Rest und nachdem man das Ganze nach eigenem Geschmack gesüßt hat, ist der Smoothie auch schon fertig!