

25 weitere Smoothie Rezepte

Spinat trifft Erdbeere

250 gr Blattspinat (frisch)
5 große Erdbeeren
1 Birne
2 Guaven
150 ml Wasser

Gurke trifft Kiwi

1 Salatgurke
2 Kiwis
1 Banane
1 säuerlicher Apfel
1 Limette (entsaften)
1/2 Fenchelknolle
etwas Petersilie
150 ml Wasser

Spinat trifft Papaya

150 gr Blattspinat (frisch)
1/2 Banane
1/2 Papaya
100 ml Wasser

Grüne Paprika trifft rote Tomate

1 grüne Paprika
1 Grüner Apfel
1 Kohlrabi
1 Tomate
200 ml Wasser

Rucola trifft Apfel

50 gr Rucola
1 Banane
1 säuerlicher Apfel
1 EL Zitronensaft
1 Kohlrabi Blatt
4 Stängel Petersilie
250 ml Wasser
5 g Ingwer

Smoothies für Knochen & Gelenke

Bananen-Nuss-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 Tasse Mandelmilch
2 Bananen geschält
2 EL Kakao Pulver (nicht gezuckert)
2 EL Leinsamen gemahlen

Orangen-Avocado-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 Tasse Wasser
1/2 Tasse Eiswürfel
3 Orangen geschält
1/2 Avocado geschält, entkernt
2 TL Spirulina Pulver

Ingwer-Birne-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 Tasse Mandelmilch
2 große Birnen
frischer Ingwer ca. 2 cm geschält

Smoothies für die Herzgesundheit

Bananen-Mandel-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 1/2 Tassen Mandelmilch
3 Bananen geschält
1/2 TL Zimt

Wassermelone-Minze-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
4 Tassen Wassermelonenstücke
2 EL Leinsamen gemahlen
3 Minzblätter

Avocado-Apfel-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 Tasse Apfelsaft ungesüßt
1 Tasse Eiswürfel
2 kleine Äpfel
1/2 Avocado geschält, entkernt
1/4 Tasse Rote Beete geschält, gewürfelt
1 EL Kakaopulver (nicht gezuckert)

ideal zum Sport

Kirsche-Weizengras-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 Tasse Wasser
1 Tasse Kirschen (tiefgefroren)
1/2 Tasse Weizengrassaft (frisch)
1/2 Tasse Rote Beete Saft (frisch)
1/4 Tasse Chia-Samen
4 große Datteln entsteint

Beeren-Kerne-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
2 Tassen Wasser
1 Tasse Blaubeeren (tiefgefroren)
1/2 Tasse Sonnenblumenkerne
1/2 Tasse Chia-Samen
6 Feigen getrocknet
2 Datteln entsteint
1 Tasse Kakaopulver (nicht gezuckert)

Smoothies gegen Stress

Grapefruit-Banane-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 Tasse Kokoswasser
1 Pink Grapefruit geschält, entkernt
2 Kiwi
1 Banane

Granatapfel-Beere-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1/2 Tasse Granatapfel-Saft
1 Banane geschält
1/2 Tasse Blaubeeren (tiefgefroren)
1/2 Tasse Erdbeeren (tiefgefroren)
1/2 Tasse rote Weintrauben

Grüner Ananas-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 Tasse Wasser
2 Tassen Ananasstücke (tiefgefroren)
1 Tasse Pfirsichstücke (tiefgefroren)
1 Banane geschält

Smoothies für die Herzgesundheit

Pfirsich-Beere-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 Tasse Wasser
1 1/2 Tassen Pfirsichstücke (tiefgefroren)
1 Tasse gemischte Beeren (tiefgefroren)
1/2 Avocado geschält, entkernt

Smoothies für Gewichtsreduktion & Fettverbrennung

Fatburner-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
2 Tassen eisgekühlter grüner Tee
1/2 Dose Kokosmilch
Saft von 1 Zitrone
1/4 Tasse Datteln entkernt
1/2 Avocado geschält, entkernt
1/2 Pink Grapefruit geschält, entkernt

Grüner Himbeer-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 Tasse Wasser
1 Banane geschält
1 Tasse Himbeeren (tiefgefroren)
2 EL Leinsamen gemahlen

Grüner Wassermelonen-Smoothie

2 handvoll grünes Blattgemüse
1 Tasse Eiswürfel
2 Tassen Wassermelonenstücke
1 TL Leinsamen gemahlen

Verschiedene

Orangen-Beeren-Spinat-Smoothie

- 2 handvoll Spinat
- 1 Tasse Eiswürfel
- 1 große Orange geschält
- 1/2 große Banane geschält
- 6 große Erdbeeren
- 1/3 Tasse griechischer Joghurt naturbelassen

Smoothie als vollständige Mahlzeit

- 2 handvoll grünes Blattgemüse
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 Tasse Blaubeeren/gemischte Beeren (tiefgefroren)
- 2 EL griechischer Joghurt naturbelassen
- 1 EL Leinsamen gemahlen

Verschiedene

Kirsch-Smoothie

- 2 handvoll grünes Blattgemüse
- 1 Tasse Kokosmilch (oder 1 Tasse Wasser)
- 1 Tasse Mandelmilch
- 2 Tassen Kirschen (tiefgefroren)
- 1/2 Tasse Rosinen
- 1 Tasse Chia-Samen

Banane-Pfirsich-Grünkohl-Smoothie

- 2 handvoll Grünkohl
- 1 1/2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Tasse Pfirsichstücke (tiefgefroren)
- 1 Banane geschält
- 1 Tasse Chia-Samen
- 1/4 Tasse getrocknete Aprikosen
- 1/4 Tasse Mandeln gemahlen

Tropischer-Spinat-Smoothie

- 2 handvoll Spinat
- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Ananasstücke (tiefgefroren)
- 1 Tasse Mangostücke (tiefgefroren)
- 2 Bananen geschält