



Janet Holz
Ernährungsberatung
& Diättherapie ... *einfach gesund essen.*

Apfel-Bananen-Smoothie

2 Äpfel entkernt, 1 Banane geschält, 1 Esslöffel Zitronensaft,
2 große Handvoll Kopfsalat, 250 ml Wasser

Green & Fresh

2 Äpfel entkernt, 1 Birne entkernt, ½ Gurke, 1 – 2 Esslöffel Zitronensaft,
125 g Feldsalat, 1 fingernagelgroßes Stück geschälter Ingwer, 110 ml Wasser

Wassermelonen-Smoothie

Fruchtfleisch einer ¾ kleinen oder ¼ großen Wassermelone,
1 Römersalatherz, 1 Banane, 1 Spritzer Zitronensaft

Tropenpower-Smoothie

1 Banane geschält, Fruchtfleisch einer ½ Ananas,
150 g Naturjoghurt (1 kleiner Becher), 2 große Handvoll Spinat

Cremiger Ananas-Smoothie

1 Banane geschält, Fruchtfleisch von 1/3 Ananas, 2 Stängel Minze,
1 kleine Handvoll Korianderblätter

Grapefruit-Kick

2 Handvoll Grünkohl, 1 Grapefruit geschält, 1 grüner Apfel entkernt,
5 Minzeblätter

Traube-Avocado-Smoothie

1 kleine Rispe Weintrauben, Saft von ½ Limette, ½ Gurke, 1 grüner Apfel entkernt,
1 Avocado geschält und entkernt, 2 Stängel Petersilie, 5 Minzeblätter

Smoothie Oriental

1 Römersalatherz, 4 Datteln, 2 rote Äpfel, 1 Orange geschält, 1 Prise Zimt

www.Ernaehrungsberatung-Magdeburg.de