
Rezeptbuch Grüne Smoothies
der Projektgruppe „Rund um's Grüne“



Fotos: Robert Strautz

Der Vitamingrashüpfer

1 Banane

1/2 Mango

1/2 Avocado

Bisschen Zitronensaft

1 1/2 Hände voll Spinat

250ml Wasser

The Orange-Cashew-Booster

4 Orangen Reismilch

1/4 Ananas

1/2 Avocado

Hand voll Spinat

Paar Cashewkerne

Datteln

1 Apfel

Schuss Zitronensaft

Paar Weintrauben

1/4 Melone

1/4 Gurke

4 Erdbeeren

Honig

1 Kiwi

Grüner Smoothie 1

*2 Äpfel grün
2 Handvoll Romanasalat
2 Handvoll Babyspinat
20 Blätter frische Minze
2 EL Honig
2-4 Tropfen Zitrone
1 Glas Wasser*

Obst Smoothie

*1 halbe Orange
1 Kiwi
1/2 Banane
1 Glas Wasser*

Grüner Smoothie 2

*2 Bananen
1 Kiwi
1/4 Salatgurke
1 1/2 Becher Wasser
eine Zitronenscheibe (gepresst)
eine Handvoll Spinat
ein paar Weintrauben*

Nur der Charakter zählt-Smoothie

1 Banane

1 Orange

10 Erdbeeren

1 1/2 Hände Spinat

1/2 Hand Feldsalat

Temptation Island

4 Stücke Melone

2 Scheiben Ananas

2 Blätter Minze

1/2 Orange

1 Hand Johannisbeeren

Der Frische

-halber Apfel

-halbe Orange

-Handvoll Johannisbeeren

-paar Salatblätter

-bisschen Zitronensaft

-1 Kiwi

-1 Tropfen Öl

-4 Erdbeeren

-etwas Mandelmilch

Der leckere Gesundheits-Boost:

- 3 Datteln
- 4 Kirschen
- eine kleine Hand voll Weintrauben
- 1 Blatt Spitzwegerich
- 2 (große) Blätter Spinat
- 1 Blatt Basilikum
- 1 GROßEN Spritzer Honig
- ein paar Johannisbeeren
- Spritzer Zitrone
- 1/4 Banane
- Kokosmilch
- Tropfen ÖL

Nessi-Smoothie

- 2 Stränge Brennnessel
- 2 Lindenblätter
- Joghurt
- 2/3 Banane
- 1 1/2 Hände Feldsalat
- 1/2 Organe
- 1/2 Mango
- Honig
- 2 Datteln
- Reismilch