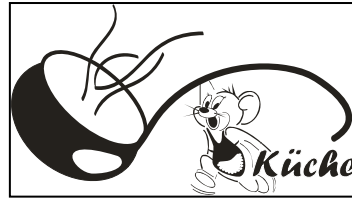


Grüner Smoothie



Zutaten:

1	Bananen
1	Annanas, frisch
100 g	Spinat
3 Blätter	Kopfsalat
1 Spritzer	Limette
100 ml	Flüssigkeit (Wasser oder Kräutertee)

Zubereitung:

Das Obst schälen, in Würfel schneiden und in einen Mixer geben.
Das Gemüse gewaschen und grob zerkleinert hinzufügen.
Flüssigkeit und Limettensaft hinzugeben, pürieren und frisch genießen.

Roter Smoothie

Zutaten:

1	Rote Beete, frisch
1	Apfel
1	Banane
1	Birne
1 Spritzer	Limettensaft
100 ml	Flüssigkeit (Wasser oder Kräutertee)
1 TL	Honig

Zubereitung:

Das Obst bzw. das Gemüse waschen, schälen, in Würfel schneiden und in einen Mixer geben.
Flüssigkeit und Limettensaft hinzugeben, pürieren -fertig.

