

# ROTE SMOOTHIES

---



## APFEL

Apfel	1
Beeren (Himbeeren, Erdbeeren)	100 gr
Haselnüsse	5-6

---

## BEEREN

Erdbeeren (tiefgekühlt)	3
Himbeeren	20
Banane	1
Orangensaft (frischgepresst)	125 ml
Wasser (kalt)	25 ml

# ORANGE SMOOTHIES

---

## RÜEBLI

Rüebli	1
Apfel	1
Banane	½
Wasser / Fruchtsaft	2 dl

---

## RÜEBLI/ORANGE

Rüebli	1
Apfel	1
Ingwerwurzel, frisch, haselnussgross	1
Orange, Saft davon	1
Zitrone, Saft davon	½

# GELBE SMOOTHIES

---

## MANGO

reife Mango	1
Papaya	1
Banane	1/2-1
Wasser	

---

## KIWI/HONIGMELONE

Apfel	1/2
Kiwi	1/2
Honigmelone	1/4
ein wenig Wasser zum Verdünnen	

# GRÜNE SMOOTHIES

---

## BANANE/GURKE

Apfel	1
Banane	1
Gurke	1/2
Petersilie	1 Bund

---

## SPINAT/AVOCADO

junger Spinat	2 Handvoll
Apfel	1
Banane	1
weiche Avocado	1/2
ungeschälte Zitrone	1/8
genügend Wasser	
evtl. Basilikum, Salz	

