

# SHAKE IT

*Smoothierezepte*





# Heidelbeer-Smoothie

## Zutaten

2 Stiele	Minze
1 Stiel	glatte Petersilie
1	Dattel
20 g	Mandeln (ungeschält)
1/2	Banane (120 g)
60 g	Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
1 1/2	Eiswürfel

## Zubereitung

Minze und Petersilie waschen und die Blätter abzupfen. Dattel hacken. Die Mandeln mit 200 ml Wasser, Banane, Dattel und Heidelbeeren, sowie Kräuter und Eiswürfel in den Mixer geben und sehr cremig pürieren.

**SHAKE IT**  
*smoothierezepte*





# Joghurt-Matcha-Smoothie

## Zutaten

200 g Vollmilch-Joghurt

150 g Apfelmus

2 EL Ahornsirup

1/2 EL Matcha-Tee

1 Blatt Minze

## Zubereitung

Joghurt, Apfelmus und Ahornsirup sehr fein pürieren.

Den Matcha ganz zum Schluß in den Gläsern unterrühren,  
dass dieser einen feinen Strudel ergibt.





# Granatapfel-Erdbeer-Smoothie

## Zutaten

60 g	Rosinen
50 ml	Orangensaft
1 TL	Honig
450 g	Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
1	Granatapfel
4 TL	Sesam

## Zubereitung

Rosinen, Orangensaft, Honig und 40 ml Wasser aufkochen und ca. 8 Minuten köcheln lassen. Die gesamte Mischung durch ein Sieb ziehen und wieder in den Topf geben. Die Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden, den Granatapfel entkernen. Ein paar Kerne zur Dekoration übrig lassen. Alle Zutaten in einen Pürierer und auf höchster Stufe sämig pürieren.

**SHAKE IT**  
*smoothierezepte*





# Himbeer-Orangen-Smoothie

## Zutaten

120 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

100 g Joghurt (natur)

140 ml Orangensaft (frisch gepresst)

Bei Bedarf Honig zum Süßen

## Zubereitung

Den Joghurt und die Himbeeren in einem Mixer pürieren, bis diese cremig sind. Sollten Sie frische Himbeeren verwenden, fügen Sie bitte noch drei Eiswürfel zum Herunterkühlen dazu. Zum Schluss den Orangensaft hinzugeben und anschließend noch einmal kurz mixen. Die Smoothies können nach Belieben mit Honig nachgesüßt werden.





# Waldbeeren-Smoothie

## Zutaten

80 g Heidelbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

150 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

150 g Joghurt (natur)

1 EL Rohrzucker zum Süßen

Minzblätter zur Dekoration

## Zubereitung

Den Joghurt, die Beeren und den Zucker in einem Mixer pürieren, bis diese cremig sind. Sollten Sie frische Beeren verwenden, fügen Sie bitte noch drei Eiswürfel zum Herunterkühlen dazu. Die Smoothies werden im Glas mit einigen Minzblättern dekoriert.

**SHAKE IT**  
*smoothierezepte*





# Mango-Bananen-Smoothie

## Zutaten

1/2 Mango (frisch oder tiefgekühlt)

1/2 Banane

120 ml Orangensaft

250 g Joghurt (natur)

Honig oder Agavendicksaft zum Süßen

## Zubereitung

Die Mango und Banane zerkleinern. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis diese eine cremige Konsistenz erhalten. Die Smoothies können nach Belieben mit Honig oder Agavendicksaft nachgesüßt werden.

**SHAKE IT**  
*smoothierezepte*





# Mango-Limetten-Smoothie

## Zutaten

1	Mango (frisch oder tiefgekühlt)
2	Limetten (Saft und abgeriebene Schale)
200 g	Joghurt (natur)
2 EL	Rohrzucker zum Süßen

## Zubereitung

Die Mango zerkleinern. Die Limette heiß waschen und abreiben. Den Saft auspressen. Sämtliche Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis diese eine cremige Konsistenz erhalten. Sollten Sie frische Mango verwenden, fügen Sie bitte noch drei Eiswürfel zum Herunterkühlen dazu. Die Smoothies können nach Belieben mit Rohrzucker nachgesüßt werden.

