

SMOOTHIES

SCHNELL GEMACHT UND SUPER LECKER

ROTER SMOOTHIE:

FÜR 2 PERSONEN

- 8 Himbeeren (50g)
- 5 Brombeeren (50g)
- Handvoll Heidelbeeren (50g)
- 7 Erdbeeren (100g)
- 2-3 Blätter Basilikum
- ca. 1,5 Esslöffel Joghurt nach Bedarf
- 1/2 Banane
- ca. 150 ml Wasser (nach Bedarf)

GRÜNER SMOOTHIE:

FÜR 2 PERSONEN

- ½ Apfel
- ½ Banane
- ¼ Avocado
- ½ Kiwi
- ¼ Salatgurke
- ½ Handvoll Spinat
- 2 Blätter Basilikum
- Spritzer Zitrone
- ca. 150 ml Wasser (nach Bedarf)

