

Wakeup-Smoothie

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
0.5 Stk.	Banane gross	in Stücke schneiden
1 Stk.	Äpfel süss	in Stücke schneiden
8 cm	Gurke	in Stücke schneiden
1 handvoll	Grünzeug nach Saison	
0.5 Stk.	Limette	
1 EL	Sanddornsaft roh *	
2 KL	Gerstengras-Extrakt *	
0.2 Liter	Wasser	

Anleitung

1. Limette gut waschen und 0.5 KL Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. Limettenschale und Saft mit den anderen Zutaten in den Mixbecher füllen und fein pürieren.

Mango-Green (Smoothie)

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
3 Stk.	Mangoscheiben *	
10 Stk.	Physalis *	
0.4 Liter	Wasser	
1.5 Stk.	Äpfel	
1 Stk.	Orangen	
1 Stk.	Karotte mittelgross	
2 handvoll	Nüssler od. Wildkräuter (80g)	
2 EL	Sanddornsaft roh *	
1 EL	Zitronensaft	
5 Stk.	Eiswürfel	nach Wunsch

Anleitung

1. Mangoscheiben und Physalis in der angegebenen Wassermenge über Nacht einweichen.
2. Die übrigen Zutaten begeben und alles zusammen fein pürieren.

Minzen-Kick (Smoothie)

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
1 Stk.	Gurke (30 cm)	in Stücke schneiden
2 handvoll	Spinatblätter	
7 Stk.	Pfefferminzblätter	
2 KL	Honig	
2 EL	Sanddornsaft roh *	
0.3 Liter	Wasser	
1 EL	Zitronensaft	
0.5 Stk.	Avocado	schälen

Anleitung

Alle Zutaten zu einem cremigen, frischen Smoothie mixen.

* diese Zutaten sind in hochwertiger Qualität bei Vitapower, 3367 Thörigen erhältlich: vitapowershop.ch, 062 961 10 26