

Smoothie-Week 2016 von Vitapower

Konzept, Rezepte und Ausführung: Ingeborg Burger-Günter

© Ingeborg Burger-Günter, www.vitapower.ch

PS: Habe bewusst zwei Einkaufslisten gemacht, damit Deine Zutaten möglichst frisch sind und Dir maximale Frische & Vitalität spenden.

Einkaufsliste, Tage 1 – 4, für eine Person

Früchte und Gemüse	Kräuter, Grünzeug	von Vitapower
<ul style="list-style-type: none">- 3 Stk. Äpfel süsslich- ¼ Stk. Avocado- ½ Stk. Bananen- 1.5 Tassen Heidelbeeren gefroren- 2 Stk. Orangen- 1 Stk. Zitrone- 2 Stk. Birnen, reif- Ananas frisch oder getrocknet (siehe Diverse)- 15 cm Gurke	<ul style="list-style-type: none">- 1 Zweig Zitronenmelisse- wenig Ingwer frisch- 100 g Nüssli-Salat oder Spinat- 100 g grüne Salatblätter- 50 g Grünzeug diverse- 1 Handvoll Löwenzahn	<ul style="list-style-type: none">- 2 EL Gerstengras-Extrakt- 1 EL Chia-Saat- 5 EL Kokosnuss-Creme- 70 g Ananasschnitze getrocknet- 1 Stk. Riesendattel- Ev. Eiswürfel

Einkaufsliste, Tage 5 - 7, für eine Person

Früchte und Gemüse	Kräuter, Grünzeug	von Vitapower
<ul style="list-style-type: none">- 2 ½ Stk. Äpfel süsslich- ½ Stk. Avocado- ½ Stk. Banane gross- ½ Stk. Limette- 1 Stk. Orangen- ½ Stk. Zitrone- 1 grosse Gurke- 1 Stk. Karotte	<ul style="list-style-type: none">- 7 Stk. Pfefferminzblätter- 80 g Spinat- 80 g Nüssli-Salat oder Wildkräuter- 50 g Grünzeug diverse	<ul style="list-style-type: none">- 1 EL Gerstengras-Extrakt- 5 EL Sanddornsafte roh- 3 KL Honig- 3 Stk. Mangoscheiben getrocknet- 10 Stk. Physalis

Vitapower AG
Langenthalstrasse 7
CH-3367 Thörigen

www.vitapower.ch

www.vitapowershop.ch

➔ Bequem online einkaufen

[Bewährte Mixer](#), Supergreens, Chiasamen, [Mangoscheiben](#), [Ananasschnitze](#), Sanddornsafte, Datteln, Moringapulver, ... findest Du bei uns im Onlineshop.



vitapower
Gesundheit geniessen