

# Smoothie-Week 2022 von Vitapower

Konzept, Rezepte und Ausführung: Ingeborg Burger-Günter

© Ingeborg Burger-Günter, [www.vitapower.ch](http://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"><li>- 3 Stk. Äpfel süsslich</li><li>- ¼ Stk. Avocado</li><li>- ½ Stk. Bananen</li><li>- 1.5 Tassen Heidelbeeren gefroren</li><li>- 2 Stk. Orangen</li><li>- 1 Stk. Zitrone</li><li>- 2 Stk. Birnen, reif</li><li>- Ananas frisch oder getrocknet (siehe Diverse)</li><li>- 15 cm Gurke</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 Zweig Zitronenmelisse</li><li>- wenig Ingwer frisch</li><li>- 100 g Nüssli-Salat oder Spinat</li><li>- 100 g grüne Salatblätter</li><li>- 50 g Grünzeug diverse</li><li>- 1 Handvoll Löwenzahn</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 2 EL Gerstengras-Extrakt</li><li>- 1 EL Chia-Saat</li><li>- 5 EL Kokosnuss-Creme</li><li>- 70 g Ananasschnitze getrocknet</li><li>- 1 Stk. Riesendattel</li><li>- Ev. Eiswürfel</li></ul>

## Einkaufsliste, Tage 5 - 7, für eine Person

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

Vitapower AG  
Langenthalstrasse 7  
CH-3367 Thörigen

[www.vitapower.ch](http://www.vitapower.ch)

[www.vitapowershop.ch](http://www.vitapowershop.ch)

→ Bequem online einkaufen

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



**vitapower**  
*Gesundheit geniessen*