

Grüne Frische (Smoothie)

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

| Menge | Zutaten | Bearbeitung |
|------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 30 g | Ananasschnitze getrocknet * | mind. 2 Std. einweichen |
| 1 Stk. | Äpfel | in Stücke schneiden |
| 1 Stk. | Orangen | schälen, in Stücke schneiden |
| 15 cm | Gurke | in Stücke schneiden |
| 1 handvoll | Grünzeug nach Saison | |
| 1 EL | Gerstengras-Extrakt * | |
| 1 Zweig | Zitronenmelisse | |
| 200 ml | Wasser | |
| 3 Stk. | Eiswürfel | nach Wunsch |

Anleitung

Ananas zum Einweichen gut mit Wasser überdecken.

Alle Zutaten (Ananas mit Einweichwasser) in einen Mixbecher füllen und fein pürieren. Langsam trinken.

Tipps

- Spielt der Geschmack keine grosse Rolle, können auch Wildkräuter und Petersilie verwendet werden.
- Dem Smoothie kann problemlos **Kokosöl** zugefügt werden.
- Soll der Smoothie nicht kühl sein, die Eiswürfel durch Wasser ersetzen. Soll er kühler sein, mehr Eiswürfel zugeben.
- Ein Teil des Wassers kann durch Kokosmilch ersetzt werden.

Lichtblick (Smoothie)

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

| Menge | Zutaten | Bearbeitung |
|------------|-----------------------------|--------------------------------|
| 2 handvoll | Feldsalat oder Spinat | |
| 1 Stk. | Äpfel | in Stücke schneiden |
| 0.5 Stk. | Bananen | schälen, in Stücke schneiden |
| 0.25 Stk. | Avocado | geschält |
| 1 Scheibe | Zitrone (1.5 cm) mit Schale | allfällige Kerne entfernen |
| 1 EL | Gerstengras-Extrakt * | |
| 1 Stk. | Orangen | Saft auspressen |
| 3 EL | Kokosnuss Creme* | im warmen Wasser cremig rühren |
| 0.2 Liter | Wasser, warm | |
| 5 Stk. | Eiswürfel | nach Wunsch |

Anleitung

Alle Zutaten zu einem cremigen Smoothie mixen.

Pina-Colada mit Löwenzahn

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

| Menge | Zutaten | Bearbeitung |
|------------|-------------------|-------------|
| 40 g | Ananasschnitze * | |
| 3.5 dl | Wasser | |
| 2 EL | Kokosnuss Creme * | |
| 1 Stk. | Äpfel | |
| 1 handvoll | Löwenzahnblätter | |
| 5 Stk. | Eiswürfel | nach Wunsch |

Anleitung

1. Ananasschnitze in der angegebenen Wassermenge über Nacht einweichen. (Zimmertemperatur)
2. Kokosnuss Creme zugeben und zu einer homogenen Masse pürieren.
3. Übrige Zutaten begeben und cremig mixen.

Tipps:

- Anstelle der getrockneten Ananasschnitze kann auch 400 g frische Ananas pro Person verwendet werden. Wasser nach Bedarf zufügen.
- 1 handvoll Löwenzahn entspricht ca. 25 g

Blue Energy (Smoothie)

Anzahl Personen: 1 Vegan

© Infovita GmbH

| Menge | Zutaten | Bearbeitung |
|------------|----------------------------|---------------------|
| 1.5 Tasse | Heidelbeeren, gefroren | |
| 2 Stk. | Birnen reif, gross | in Stücke schneiden |
| 2 handvoll | Dunkelgrüne Salatblätter | |
| 1 EL | Chia-Saat * | |
| 0.2 Liter | Wasser | |
| 2 EL | Zitronensaft | |
| 0.5 KL | Ingwer, fein gerieben | wenn gewünscht |
| 1 Stk. | Riesendatteln, entsteint * | wenn gewünscht |

Anleitung

Alle Zutaten zu einem feinen Smoothie mixen.

* Diese Zutaten sind in hochwertiger Qualität bei Vitapower, 3367 Thörigen erhältlich: vitapowershop.ch, 062 961 31 26