

Smoothie-Rezepte

vom Abend mit Ute Bekeschus und Claudia Dressel

von der „Hellersdorfer“ im Studio von Küche Aktiv, März 2017

Von Küche Aktiv mit dabei: Petra Lemke, Tochter Anne und Ingo Schütze

1. Platz

Grüner Gemüse-Smoothie

500 g Blattspinat

4 Stangen Staudensellerie

1 Avocado

Basilikum

1 Zitrone

2 EL grünes Powerfood-Pulver (Gerstengras, Matcha o. ä.)

nach Belieben Wasser

2. Platz

Sauerkirsch-Smoothie

600 g TK-Sauerkirschen

1 Limette

2 Bananen

250 ml Wasser

Gelber Smoothie

2 Mangos

1 halbe Honigmelone

1 Papaya

1 Limette

1 Orange

nach Belieben Wasser

Heidelbeer-Brombeer-Smoothie

500 g Heidelbeeren (TK)

300 g Brombeeren (TK)

1 Limette

1/2 Eisbergsalat

nach Belieben Wasser

Erdbeer-Himbeer-Smoothie

500 g Erdbeeren

500 g Himbeeren

3 EL Zitronensaft

nach Belieben Wasser

Grüner Smoothie mit Obst

1 Gurke

250 g Grünkohl

3 Kiwis

1 Banane

2 Avocados

nach Belieben Wasser