



Selbstgemachte Smoothies für heiße Tage

VARIANTE 1: WASSERMELONEN-GURKEN SMOOTHIE

Zutaten:

- 300 Gramm Wassermelone, gewürfelt
- 50 Gramm Gurke, gewürfelt
- 4 Blätter Minze
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 Esslöffel Zucker
- 25 ml Wasser



VARIANTE 2: ERDBEER-BANANEN SMOOTHIE

Zutaten:

- 100 Gramm Erdbeeren
- ½ reife Banane
- 100 ml Orangensaft



VARIANTE 3: APFEL-KIWI-SPINAT SMOOTHIE

Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 1 grünen Apfel
- 30 Gramm Spinat
- 2 Kiwis
- ½ Zitrone, den Saft davon



*Alle Zutaten der Smoothies in einen Mixer geben
oder mit dem Pürierstab pürieren!*