



Vier blitzschnelle Smoothies mit Gemüse



Karotten-Smoothie

1 Karotte, ungeschält in Stücken
1 Banane
1 Orange, geschält
1 große Handvoll gefrorene Mango (ca. 150 g)
Mit Wasser auf 1 Liter auffüllen

Rote Beete-Smoothie

1 kleine Rote Beete, geschält (auf keinen Fall gekocht!)
1 Banane
1 Orange, geschält
1 große Handvoll gefrorene Himbeeren (ca. 150 g)
1 Spritzer Zitronensaft
Mit Wasser auf 1 Liter auffüllen

Spinat-Smoothie

1 große Handvoll frischer Spinat
2 Bananen, optional gefroren
3 EL Haferflocken
1 EL weißes Mandelmus
Optional: 2 EL Proteinpulver (Vanille oder Kokos)
0,5 Liter Pflanzendrink
Mit Wasser auf 1 Liter auffüllen

Zucchini-Smoothie

1 Zucchini (klein)
2 Bananen, optional gefroren
2 EL Erdnussbutter
3 EL Kakaopulver
Optional: 2 EL Proteinpulver (Schoko oder Vanille)
Mit Pflanzendrink auf 1 Liter auffüllen

Die Zutatenmenge bezieht sich auf je 1 Liter Smoothie

Enjoy!

Deine Jane.

www.simplyjane.de

