



Vier Rezepte für leckere Winter-Smoothies



Mandarinen-Maracuja-Smoothie

2 Bananen

1 Maracuja

Saft von 3 Mandarinen

Saft von 1 Zitrone

1 große Handvoll gefrorene Mango (ca. 150 g)

Mit Wasser auf 500 ml auffüllen

Kaki-Grapefruit-Smoothie

2 Bananen

1 Kaki

1 kleine Pink Grapefruit

1 Orange

1 große Handvoll gefrorene Himbeeren

Mit Wasser auf 1 Liter auffüllen

Spinat-Apfel-Ingwer-Smoothie

50 g frischer Spinat (oder Mangold)

5 – 10 g Ingwer, geschält

3 Orangen

1 Apfel

1 EL Agavendicksaft

½ TL Zimt

Mit Wasser auf 500 ml auffüllen

Grünkohl-Kokos-Smoothie

2 Bananen

2 Blätter (oder mehr) Grünkohl ohne Strunk

1 große Handvoll gefrorene Mango

1 kleine Dose Kokosmilch (200 ml)

Mit Wasser auf 500 ml auffüllen

Lass es dir schmecken!

Deine Jane.

www.simplyjane.de

