

## **Exotic Smoothie Box**

### **Rezeptvorschläge für jeweils 2 Personen**

**Tipp:** Bei allen Smoothies etwas Wasser oder Eiswürfel oder Kokosmilch je nach Bedarf und Geschmack dazu geben!

#### **Frucht/Avocado Smoothie**

- 1 Karotte
- 0,5 Stk. Avocado
- Saft 1 Orange
- 1 Banane ev. vorher tiefkühlen
- ½ TA Heidelbeeren
- etwas Ingwer

#### **Apfel/Avocado/Spinat**

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Apfel entkernt mit Schale
- 1 Banane ev. vorher tiefkühlen
- 1/4 Avocado oder alternativ 2 Scheiben Hawaii
- Saft 1 Orange
- etwas Ingwer
- etwas Zitronensaft

#### **Exotik pur**

- 2 Scheiben Hawaii Ananas ohne Schale und Strunk
- 1 Banane ev. vorher tiefkühlen
- ½ Mango
- Saft 1 Orange
- 1 – 2 Stk. Kiwi geschält
- etwas Limettensaft
- das Innere 2er Passionsfrüchte
- das Innere ½ Granatapfel /nur die Kerne
- etwas Minze



### **Mango/Mangold**

- 1 Handvoll Babymangold
- 1 Mango geschält und entkernt
- 1 Banane ev. vorher tiefkühlen
- das Innere 2er Passionsfrüchte

### **Mango/Orange/Passionsfrucht**

- 1 Mango
- Saft 2 Orangen
- das Innere 3er Passionsfrüchte
- etwas Minze

Du hast deinen Traum Smoothie gefunden?

Wir freuen uns auf dein Rezept auf unserer Facebook Seite

[www.facebook.com/Vitaminkistl](http://www.facebook.com/Vitaminkistl)