

SMOOTHIE REZEPTE

by

ECOYOU



EINLEITUNG

Hallo Umweltheld,

wir wünschen Dir mit deinen neuen Glas-Trinkhalmen ganz viel Freude.

Wir danken dir für deinen nachhaltigen Einsatz und wünschen dir viel Spaß beim Lesen und Schlürfen.

Ein Trinkhalm aus Glas ist langlebig und die perfekte Möglichkeit, um auf Einwegplastik zu verzichten.

Unsere Vision ist es, umweltfreundliche und nachhaltige Alternativen zu Einweg-Plastik aufzuzeigen. Auf unsere Homepage www.ecoyou.de findest du zahlreiche Tipps und Tricks zum Thema Plastikfrei Leben und generell zu einem nachhaltigen Leben.

Nachhaltige und herzliche Grüße

dein EcoYou Team

“Unser Planet ist unser Zuhause, unser einziges Zuhause. Wo sollen wir denn hingehen, wenn wir ihn zerstören.” Dalai Lama

VORWORT


Mehr Früchte Power für Dich

In diesem E-Book findest du 8 leckere und gesunde Smoothies Rezepte. Alle Rezepte lassen sich schnell und einfach zubereiten und sind unheimlich lecker.


Zauber dir erfrischende Smoothies mit vielen Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffe. Reife Früchte eignen sich für die Smoothies besonders gut, da sie einen natürlichen und süßen Geschmack haben.

Am besten lassen sich Smoothies mit einem Mixer zubereiten. Aber auch mit einem Zauberstab können Smoothies super gelingen.

Wir wünschen dir viel Spaß bei der Zubereitung und vollen Genuss.



Wir freuen uns über dein Feedback zu den Trinkhalmen.



Kennst du schon die Gemüsenetze von EcoYou?

GRÜNE SMOOTHIES

GRÜNE POWER FÜR DICH

Grüne Smoothies sehen nicht nur toll aus, sondern sind auch ein schneller und gesunder Energielieferant. Das kraftvolle Pflanzengrün liefert viele wichtige Vitalstoffe.

Supergrüne Smoothies eignen sich ideal für den Start in einen gesunden Tag. Sie liefern schnelle Energie und sorgen für mehr Wohlbefinden.

Grüne Smoothies können einfach und schnell in unter 10 Minuten zubereitet werden. Frisch verzehrt schmecken sie am besten – Gekühlt können sie nach 2-3 Tagen noch verzehrt werden.

Lasse es dir schmecken.



STARKER APFEL

Von August bis November ist in Deutschland Apfelsaison. Zu dieser Zeit schmeckt der starke Apfel besonders lecker. Der gesunde Smoothie kann zu jeder Tageszeit genossen werden und ist eine erfrischende Abwechslung.

Zutaten

- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 1 Handvoll Kopfsalat (ca. 100 g)
- 250 ml Wasser

Zubereitung

1. Wasche und schneide die Zutaten in Stücke
2. Gib die Zutaten in den Mixer
3. Sollte der Smoothie noch nicht die richtige Konsistenz haben, gebe noch etwas extra Wasser hinzu

Ergibt ca. 330 ml



UNSCHLAGBARE BIRNE

Birnen sind reich an Vitaminen und daher gesund und lecker. Die unschlagbare Birne schmeckt süßlich und eignet sich daher ideal als Dessert oder eine süße Zwischenmahlzeit.

Zutaten

- 2 Birnen
- 1 Banane
- 1 große Handvoll Spinat (ca. 100 g)
- 250 ml Wasser

Zubereitung

1. Wasche die Zutaten
2. Birnen schälen, vierteln und entkernen
3. Gib die Zutaten und das Wasser in den Mixer

Ergibt ca. 330 ml



DER GUTE NACHT SMOOTHIE

Zitronen sind wahre Vitamin C Bomben und antibakteriell. Der frisch zubereitete Smoothie eignet sich perfekt am Abend vor dem Schlafen.

Zutaten

- 1/2 Banane
- 1/2 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleine Handvoll Spinat
- 200 ml Wasser

Zubereitung

1. Wasche und schneide die Zutaten in Stücke
2. Gib die Zutaten in den Mixer
3. Sollte der Smoothie noch nicht die richtige Konsistenz haben, gebe noch etwas extra Wasser hinzu

Ergibt ca. 250 ml



GREEN DETOX

Erfrischender Detox Smoothie. Der gesunde Powerdrink mit wertvollen Inhaltsstoffen eignen sich perfekt als gesundes Frühstück oder fruchtige Zwischenmahlzeit.

Zutaten

- 2 Handvoll Spinat
- 2 Karotten
- 1 Zitrone (davon den Saft)
- 1 Apfel
- 1 Handvoll Weintrauben
- 1 Glas Wasser (ca. 250 ml)

Zubereitung

1. Das Gemüse und das Obst waschen und klein schneiden
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und Wasser hinzufügen
3. Mixen bis keine Stückchen mehr vorhanden sind

Ergibt 2 Portionen



BUNTE SMOOTHIES



HEIDELBEER- BANANE-

Herrlich schmeckt der Heidelbeer-Bananen-Smoothie. Fruchtig und cremig zugleich. Das Rezept wird mit Wasser und Pflanzenmilch zum leckeren Drink.

Zutaten

- 200 g Heidelbeeren
- 2 Bananen
- eine Handvoll frische Basilikumblätter
- ½ TL Vanille
- 150 ml Pflanzenmilch und Wasser (zu gleichen Teilen)

Zubereitung

1. Bananen schälen und Heidelbeeren sowie Basilikumblätter waschen
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und Wasser sowie Pflanzenmilch hinzufügen

Ergibt ca. 300 ml



ORANGE- KAROTTE- INGWER-

Der Orangen-Karotten-Ingwer-Smoothie schmeckt besonders erfrischend und gut, wenn man ein paar Eiswürfel dazu gibt. Energie für den Tag.

Zutaten

- 4 Orangen
- 2 Karotten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 TL Agarvendicksaft

Zubereitung

1. Orangen schälen und halbieren
2. Karotten und Ingwer schälen ggf. klein schneiden
3. Das Obst und Gemüse zusammen mit dem Olivenöl und dem Agarvendicksaft/ Honig mixen.

Ergibt ca. 300 ml



WALDBEEREN MIX

Für alle die Beeren lieben ist das hier genau der richtige Smoothie. Sommerlich erfrischend und super lecker. Bärenstarker Power Smoothie.

Zutaten

- 150 g gemischte Beeren
- 150 ml Cranberrysaft
- 2 Stiele Zitronenmelisse
- 50 ml Wasser

Zubereitung

1. Die Beeren waschen und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben

Ergibt ca. 250 ml



LADY IN RED

Das Wundergemüse Rote Beete ist ein echtes Alleskönner. Nicht nur als Gemüse sondern auch für Smoothies eignet sich die gesunde Knolle. Rote Beete liefert eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralien.

Zutaten

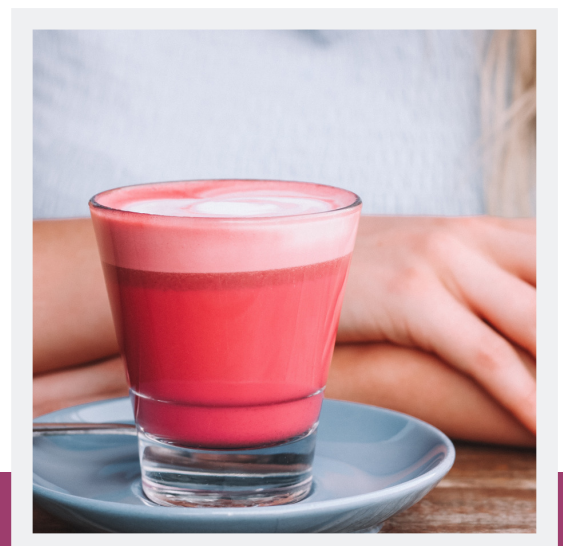
- 2 Äpfel
- 1/2 Zitrone
- kleines Stück Ingwer
- 2 Knollen Rote Beete vorgekocht
- 250 ml Wasser

Zubereitung

1. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Saft der Zitrone auspressen. Ingwer schälen und fein hacken

2. Apfel, Zitronensaft, Rote Beete, Ingwer und 250 ml Wasser fein pürieren

Ergibt 2 Portionen



Noch Fragen?
Schreib uns eine Nachricht an
hallo@ecoyou.de

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Joy Richter

Lampertheimer Straße 138a

68305 Mannheim

Kontakt:

Email: hallo@ecoyou.de

Telefon: +49 621 18067925

Umsatzsteuer:

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz:

DE313333070

Hinweis:

Dieses Impressum gilt auch für die zur Website gehörenden Social Media-Kanäle auf Facebook, Instagram, Pinterest, YouTube und Twitter.

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Joy Richter

Lampertheimer Straße 138 a

68305 Mannheim