



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

IMMUNBOOSTER SMOOTHIES - MENGENANGABEN FÜR 2 PERSONEN

Rote Beete-Sauerkraut-Smoothie

- 200 g Sauerkraut/Sauerkrautsaft
- 500 g rote Beete, gekocht und vakuumiert
- 2 Birnen
- 2 EL Olivenöl
- Knolle Ingwer
- 300 ml Wasser

Rote-Beete-Apfel-Karotten-Smoothie

- 400 g rote Beete, gekocht und vakuumiert
- 2 mittelgroße Äpfel
- 4 mittelgroße Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 300 ml Wasser

Grüner Wasserkefir Smoothie

- 500 ml Wasserkefir
- 200 g Bio-Spinat
- 2 reife Bananen
- 2 Äpfel
- Saft einer halben Zitrone



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

IMMUNBOOSTER SMOOTHIES - MENGENANGABEN FÜR 2 PERSONEN

Brokkoli Detox Smoothie

- 400 g gedämpfter Brokkoli
- 2 Bananen
- 300 ml Naturjoghurt
- 300 g Ananas (alternativ 2 EL Proteinpulver)
- 300 ml Wasser

Frühstücks-Beeren-Smoothie

- 500 g Naturjoghurt
- 450 g Beeren (frisch oder aufgetaut)
- 30 g Leinsamen
- 45 g glutenfreie Haferflocken
- 2 EL Kollagenpulver

Gazpacho-Smoothie

- 400 g frische Tomaten oder Tomatenmark
- 1-2 Bio-Salatgurken
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

IMMUNBOOSTER SMOOTHIES - MENGENANGABEN FÜR 2 PERSONEN

Wildkräuter Smoothie

- 2 Handvoll Wildkräuter (zum Beispiel Löwenzahn, Sauerampfer, Spitzwegerich, Bärlauch)
- Bio-Salatgurke
- 500 g Staudensellerie
- 300 g Naturjoghurt
- 2 Limetten

Grüner Kombucha Smoothie

- 100 g Grünkohl
- 2 Orangen
- 200 g Blaubeeren
- 2 reife Avocados
- 400 ml fertiger Kombucha

Mandel-Banane-Kombucha-Smoothie

- 300 ml Kombucha
- 2 EL Mandelbutter
- 2 EL Honig
- 2 Bananen