

AMPER-smoothies

Rot

- 1 Handvoll Beeren
(frisch oder TK)
- 1 Prise Vanille
- 1 Banane
- 1 Glas Wasser

Grün

- 1 Handvoll Salat
- 1 Handvoll Spinat/Mangold
- 1 Handvoll Frische Kräuter
(Petersilie, Sauerampfer, Borretsch,
Giersch, Löwenzahn – eben was
gerade greifbar ist)
- 1 Banane
- 1/2 Glas Wasser

Gelb

- 2 Scheiben Ananas
- 1 Apfel (mit allem Drum&Dran)
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 TL Agavendicksaft
- 1/2 Glas Wasser

Verwende Bio-Lebensmittel, dann brauchst Du nichts zu schälen.
Alle Zutaten in den Mixer, höchste Stufe an, und fertig!
Wenn Du einen Hochleistungsmixer hat, kannst Du auch ein paar
Eiswürfel mit verrühren, dann wird der Smoothie extra cremig.



Warum sind Smoothies so hip?

Obst und Gemüse sind gesund, weiß doch jeder. Nicht allen fällt es aber leicht, die empfohlene Menge Grünzeug aufzunehmen. Gerade Kinder rümpfen speziell bei Gemüse oft die Nase. Praktischerweise lassen sich mit Hilfe von Standmixern (gibt's auch in günstig) farbenfrohe Drinks zaubern, die super schmecken. Hier kann man auch untermogeln, was sonst aussortiert wird, z.B. Spinat, Haferflocken, Kokosöl, Nüsse und vieles mehr. Für die extra Portion Vitamine und Nährstoffe!