



**WirEssen  
Gesund.de**  
Weil Ernährung wichtig ist !

115 Smoothie-  
**bunte** Rezepte

zum teilen, verschenken und nachmixen

**Gratis Download**

# WirEssenGesund.de

Aus einem kleinen Ernährungsblog ist für uns inzwischen eine Leidenschaft geworden. Daran habt aber ihr alle einen gehörigen Anteil. Nur weil es Menschen gibt, denen gefällt was wir tun, funktioniert unser kleines Projekt. Fast jeden Monat schaffen wir es mehr Leser zu erreichen. Inzwischen werden wir in über 100 Ländern gelesen. Darauf sind wir zugegebenermaßen sehr stolz. Als wir mit WirEssenGesund.de gestartet sind, haben wir niemals erwartet, dass so viele Menschen interessiert werden was wir so machen, denken und letztendlich schreiben. Dafür hier erstmal ein herzliches Dankeschön!

Wir möchten euch mit dieser kleinen Rezeptsammlung etwas zurückgeben.

**Das Heftchen ist zum teilen, verschenken  
und nachmachen.**

Wir uns über euer Feedback. Schreibt uns, kommentiert uns oder kritisiert uns... Aus allem lässt sich lernen!

# Smoothies sind so bunt wie die Welt

Smoothies sind so bunt wie das Leben! Jeder hat seinen eigenen Geschmack, jeder liebt es auf eine andere Weise mit Lebensmitteln zu experimentieren. Unser „Smoothie-Rezept-Heftchen“ ist kleine Anregung, um noch mehr Vielfalt in die bunte Smoothie-Welt zu bringen.

Keines dieser Rezepte haben wir uns selbst ausgedacht. Alle Rezepte kommen von euch! Diese Sammlung von Smoothie-Ideen ist das Resultat einer kleinen Umfrage, die wir auf Facebook gestartet haben. Aus allen Rückmeldungen haben wir 115 Smoothies in dieses Heftchen gepackt.

Dabei war es uns nicht wichtig, dass am Ende nur originelle Ideen hier ihren Platz finden. Von eher aufwendig bis ganz einfach, das war das Ziel. Smoothies sind so bunt wie die Welt... Jeder ist einzigartig!

Viel Spaß beim Mixen und Kreieren!!!  
Euer WirEssenGesund-Team

## Denis ' Ananas-Kokos-Smoothie

„ein Ananas - Kokos - Smoothie weckt die Lust auf Genuss, mjamjam - einfach genießen, die Welt dreht sich von alleine! ... and last but not least: Genuss ist, was das Leben schön macht! Die Zubereitung: man(n) benötigt: 2 handvolle Ananasstücke, 240ml Kokosmilch, 2 handvolle Eiswürfel, 120ml Milch, 1-2 EL gesüßte Kondensmilch und ein paar Kokosflocken ( gerne geröstet). Die Zubereitung: alle Zutaten ausser der Kokosflocken, in einen Standmixer geben und mixen bis sie glatt sind. Den Smoothie in Gläser verteilen, mit gerösteten Kokosflocken garnieren, und sofort servieren - guten Appetit, GENUSS macht das LEBEN angenehm!“

## Thomas ' Erdbeer-Bananen-Smoothie

„Zutaten: 350 g Erdbeeren ( können auch TK-Erdbeeren sein ), 1 Banane, 500 ml Orangensaft, 1 EL Waldhonig, 4 Erdbeeren zum Garnieren ! Zubereitung: Erdbeeren putzen, vierteln und auf einem Brettchen oder Gefrierblech einfrieren. Banane schälen. Mit Orangensaft, Honig und gefrorenen Erdbeeren glatt pürieren, in Gläser füllen, mit je einer Erdbeere garnieren und sofort servieren ! 15 min. Zubereitungszeit und das Ganze ist für 4 Personen :)“

## Olivers Bananen-Blaubeer-Smoothie

„2 Bananen, 150 g Blaubeeren (gefroren oder frisch) etwas Wasser oder Eiswürfel. Bananen und Blaubeeren in einen Standmixer geben. Mit etwas kaltem Wasser auffüllen und so lange mixen bis man einen gleichmäßigen Smoothie in der gewünschten Konsistenz hat.“

## Susis Melonen-Smoothie

„Ich liebe mein Smoothies mit Melone...“

½ Melone(n) (Netzmelone), orange 2 Banane(n), 150 g Joghurt-Sahne, 150ml Apfelsaft, 2 EL Honig flüssig  
Zubereitung: Melone entkernen und schälen. 4 Kugeln zur Deko ausstechen. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten mischen und fein pürieren. Einfach super lecker kann ich nur jedem Empfehlen....  
Masse in Gläser verteilen und mit den auf Holz aufgespießten Melonenkugeln garnieren.“

## Alexandras Sonnenaufgang

„Himbeer Mango Smoothie: Für die rote Himbeerschicht: 250g gefrorene Himbeeren und 160 ml Milch in den Mixer pürieren bis es schön cremig ist. In ein Glas umfüllen und zur Seite stellen. Für die Mangoschicht 250 g gefrorener Mango mit 160 ml Orangensaft in einen Mixer pürieren. In das Glas auf die Himbeerschicht geben und den Sonnenaufgang genießen“

## Sandras Himbeer-Orangen-Smoothie

„Ich liebe den Himbeer Orangen Smoothie „smile“-Emoticon Der ist soo lecker „smile“-Emoticon Hier jedenfalls das Rezept: 250 gr Himbeeren frisch oder tiefgefroren, 200 gr Naturjoghurt, 300 ml Orangen(saft, frisch gepresst), evtl. Zucker, wer möchte. Einfach die Himbeeren mit dem Joghurt in den Mixer geben und 1 Minute pürieren, bis eben alles schön cremig ist. Dann den Orangensaft dazu und nochmal alles durchmischen. Danach ggf. süßen. Schmeckt einfach super“

## Sylvias grüner Kiwi-Bananen-Smoothie

„Zutaten: 60 g Radieschen - Grün (ca. 1 Bund), 1 Banane, 1 Kiwi, 150 ml Orangensaft, 1 Esslöffel Zitronensaft, 50 ml Mineralwasser (still) oder Leitungswasser 1 Teelöffel Öl (Leinöl)

Zubereitung: Das Radieschengrün verlesen, gründlich waschen und trockenschütteln. Die Banane und die Kiwi schälen und grob in Stücke schneiden. Beides zusammen mit dem Zitronensaft im Mixer pürieren. Das Radieschengrün hacken, ebenfalls in den Mixer geben und nochmals pürieren. Zuletzt das Wasser, den Orangensaft und das Leinöl hinzugeben und alles zu einem cremigen Smoothie mixen. Den Smoothie in ein hohes Glas gießen und frisch genießen. Bei den Radieschenblättern bitte nur die frischen, prallen, grünen Blätter verwenden. Zudem sollte man am besten ungespritzte Radieschen aus dem eigenen Garten oder das Grün von Bio-Radieschen verwenden.“

## Janas fruchtiger Mandel-Holunder-Smoothie

„:) 100ml Mandelmilch (ungesüßt), 100ml Dinkelmilch, 1 Banane, 50g Heidelbeeren, 50g Erdbeeren, etwas Agavensirup und Holunderblütensirup ... Ergebnis: sehr lecker“

## Nadjys grüner Apfel-Bananen-Smoothie

„Für einen perfekten Start in den Tag: „smile“-Emoticon 1 Handvoll Blätter von Radieschen (ca. 15g) (Bio)

1 m.-große Banane(n), reif (ca. 100g netto)

1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

1 TL Öl, (Leinöl)

100 ml Mineralwasser, stilles (alternativ: Leitungswasser)

100 ml Apfelsaft, naturtrüb

Das Radieschengrün waschen und gut abtrocknen. In einen Mixer Wasser, Apfelsaft, Leinöl und Zitronensaft geben. Die Banane schälen und in Stücken ebenfalls in den Mixer geben. Zuletzt das Radieschengrün grob geschnitten hinzugeben und alle Zutaten so lange pürieren, bis der Smoothie schön cremig und homogen ist.“

## Peggy's Erdbeer-Bananen-Smoothie

„100g Erdbeeren, 1/2 Banane, etwa einen halben Becher Naturjoghurt, und Schokoflocken, das ganze mixen und genießen :)“

## Krissis Spinat-Bananen-Smoothie

„Ich nehme zwei Bananen, zwei Esslöffel Zitronensaft, eine Handvoll Spinat, einen Apfel und fülle es mit Wasser oder Mandelmilch auf.

:) Sehr lecker und erfrischend.“

## Nicoles saurer Kokos-Avocado-Smoothie

„Kokussnussmilch, halbe Avocado, Schale und Saft von 2 Limetten und Agavensirup! Eis für die Extraabkühlung im Sommer!“

## Pamelas Bananen-Smoothie

„125 g Quark, 125 ml Buttermilch und eine gefrorene Banane in Scheiben schneiden, bissl Vanille und mixen. Einfach lecker :)“

# Martis Tomaten-Basilikum-Smoothie

„2 Tomaten (à 80 g)

4 Stiele Basilikum

100 ml Soja-Drink (1,2 % Fett)

Salz

Pfeffer Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und Tomaten achteln. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen. Die anderen Blätter in Streifen schneiden.

Basilikumstreifen mit Tomaten, Soja-Drink, Salz, Pfeffer und Eiswürfeln in einem Standmixer fein pürieren und schaumig aufmixen. In ein Glas geben und mit restlichen Basilikumblättern garnieren.“

# Regys Chia-Pudding-Smoothie

„Beerenmischungen habe ich immer tiefgekühlt griffbereit und auch Bananen wandern bei mir geschält, grob zerbrochen und gut verschlossen in den Tiefkühler, sobald sie Punkte bekommen kommt beides in tiefgekühlter Form in den Mixer - dann braucht es einen Standmixer mit mehr Power - braucht man etwas mehr Flüssigkeit, damit der Mixer arbeitet.

Für eine Portion braucht ihr:

1 Banane

70 g Beerenmischung oder eine Beerensorte der Wahl (je nach Saison oder tiefgekühlt)

1-2 TL Acaipulver

1-2 TL Baobabpulver

1 EL Chia-Samen

1 Schuss Nuss- oder Getreidemilch, Kokoswasser oder Wasser, damit der Mixer arbeitet.....YUMMY !!! :D“

# Ellis Mango-Limetten-Smoothie

„hab ich schon ein paar mal gemacht :) ist aber nicht von mir, das Rezept :)

250 g Joghurt, natur

600 g Mango(s), reife, geschält, entkernt

2 EL Limette(n), der Saft

1 TL Limette(n), der Abrieb

2 EL Puderzucker“

## Jennifers Himbeer-Orangen-Joghurt-Smoothie

„Mein Lieblingsrezept: 150g Himbeeren, 200g Naturjoghurt, 250ml Orangensaft (frisch gepresst) ca. 50g Erdbeeren und eine halbe Banane „smile“-Emoticon „heart“-Emoticon leeecker“

## Sindys Orangen-Grapefruit-Smoothie

„2 Orangen und eine kleine Grapefruit auspressen. Danach mit 200 ml Möhrensaft, 4 EL Magerquark und 1 TL Öl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.“

## Martins Erdbeer-Smoothie mit Joghurt

„Eine halbe Zitrone, ein halbe Vanilleschote, 500 g Erdbeeren, 3 EL Apfeldicksaft, 150 g Joghurt (1,5 % Fett), 150 g Joghurt (3,5 % Fett), Eiswürfel

Die Zitrone auspressen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Erdbeeren vorsichtig waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, putzen und klein schneiden. Beeren, Apfeldicksaft, Vanillemark, Zitronensaft und Joghurt in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren. In Gläser mit Eiswürfeln geben.“

## Sues Banane-Apfel-Nektarine-Smoothie

:D Ich liebe Smoothies. Mein Lieblingsrezept: 1 Banane, 1 Apfel und 1 Nektarine mit 300ml Wasser und etwas Basilikum mixen.

## Heikes Matcha-Smoothie

„...und Du fliegst durch den Tag! Etwa 200 ml Milch, auch Soja- oder Mandelmilch als Alternative, 1 oder 2 g Matcha-Grünteepulver, Eiswürfel, Ahornsirup zum Süßen, 1 Banane, 1 Mango oder andere Früchte zum Mitmischen dazugeben, ganz nach Geschmack. Das Getränk ist fertig, wenn es schäumt.“



## Kissis Banane-Dattel-Kakao-Smoothie

„Hier mein Vorschlag: 10 Bananen, 5 Medjoul Datteln, 10g Kakaopulver in Rohkostqualität, 125g Himbeeren.  
Viele Carbs :) = PowerSmoothie“

## Nailiks Wassermelonen-Smoothie

„Lieblingsrezept: Wassermelone + Zitronensaft kurz mixen (so dass noch paar Stückchen drin sind), evtl. etwas Rohrzucker dazu und mit  
Eiswürfeln servieren.“

## Andreas ' Kokos-Bananen-Smoothie

„Zwei Bananen, 120 ml Kokosmilch, drei Kugel Vanilleeis und ab in den Mixer. Karibik pur :)“

## Gretas nussiger Bananen-Smoothie

„2 Bananen, dazu ein bisschen Naturoyoghurt, Honig und Cashewkerne, schon fertig :)“

## Betrix ' Vanille-Erdbeer-Joghurt-Smoothie

„Die 1/2 Zitrone auspressen. 1/2 Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. 500 g Erdbeeren in einer Schüssel mit  
Wasser vorsichtig waschen. Gut mit Küchenpapier trockentupfen, putzen und klein schneiden.

Beeren, 3 EL Apfeldicksaft, Vanillemark, Zitronensaft und 150 g Joghurt 1,5 % Fett und 150 g Joghurt 3,5 % Fett in ein hohes Gefäß  
geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren.

Erdbeer-Smoothie mit Eiswürfeln in Gläser geben, gut umrühren und servieren. Wer es dünnflüssiger mag, rührt noch etwas stilles  
Mineralwasser unter.“

## Veronikas Brombeer-Papaya-Smoothie

„etwas ausgefallen, der Brombeer-Papaya Smoothie:

1 Apfel, 250 g Brombeeren, 60 ml Apfelsaft

1 Papaya, 1 EL Ahornsirup.

Einfach den Apfel schälen, alles kleinschneiden und pürieren :)“

## Ralfs Nektarinen-Melonen-Bananen-Smoothie

„Man nehme eine Honigmelone, drei Nektarinen, zwei Bananen, 200 ml Kokosmilch und 2 EL Zitronensaft.“

## Esters fruchtiger Grukensmoothie mit Ingwer

„eine Hand von Blaubeeren, eine halbe Salatgurke, 2 Kiwis, 2 Bananen, etwas frischer Ingwer rein raspeln und je nach Wassergehalt der Gurke noch etwas Wasser beifügen.“

## Christinas Erdbeer-Smoothie mit Banane

„2 Bananen

2 Tassen frische Erdbeeren

1 Tasse Milch

1 Tasse Erdbeeryoghurt

Erdbeeren waschen, die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und dann alle Zutaten in den Mixer geben und solange vermischen bis man keine Stücke mehr sieht.“

## Christinas erfrischender Joghurt-Smoothie

„Mein Smoothie Highlight diesen Sommers ist 1 Pfirsich 1/2 Mango 150 g gefrorener Joghurt und 100 ml Orangen Saft. Herrlich erfrischend und kühl.“

## Ankes Brokkoli-Beeren-Smoothie

„200 ml Wasser oder Milch, ca. 150 g Brokkoli, ca. 150 g Brombeeren oder Himbeeren, dazu noch ein Spritzer Zitronensaft und 1 EL Leinöl, wer möchte noch etwas Ingwer, viel Vergnügen“

## Tanjas Limetten-Mango Smoothie

„250g Joghurt, 600 g Mango gewürfelt, 2 EL Limettensaft, 1 TL abgeriebene Limettenschale, 2 EL Puderzucker. Alles in den Mixer geben und gut mixen.... danach mit Eiswürfel servieren! Lecker!!!!“

## Edessas grüner Smoothie

„1 Apfel, Spinat nach gefühl, 1 Banane & paar tropfen frische Zitrone dazu etwas wasser, mixen..... u fertig :) megaaa lecker & super gesund“

## Annes Erdbeer-Smoothie

„400 g Erdbeeren, und einige zum Garnieren  
45 g Puderzucker, evtl. mehr oder weniger, nach Geschmack  
200 g Naturjoghurt  
60 ml Sahne“

## Stefans Mango-Kefir-Smoothie

„½ reife Mangos (ca. 200 g)

125 ml Kefir

1 TL flüssiger Honig

100 ml Mineralwasser

zusammenmixen, auf Eis servieren und mit Kürbiskernen und einem Mangoschnitz garnieren.“

# Uschis grüner Smoothie

„200 Gramm Kopfsalat

1 Kiwi (140 g)

1 Banane

3 Stängel Basilikum

1 EL Leindotteröl (Reformhaus)

250 Gramm Mandelmilch (kalt)

1 Prise Salz

2 TL grüner Tabasco (Jalapeño)

100 Gramm Eiswürfel

Salat putzen, abspülen und in grobe Stücke schneiden. Kiwi und Banane schälen und ebenfalls in grobe Stücke teilen. Basilikum abspülen und die Blätter von den Stielen zupfen.

Die vorbereiteten Zutaten in einen Mixer geben. Leindotteröl, Mandelmilch, Salz, Tabasco und Eiswürfel hinzufügen.

Alles im Mixer 1-2 Minuten fein pürieren. In Gläser füllen, mit Basilikumblättern bestreuen und am besten sofort trinken :)“

## Kereas Sommersmoothie

„Sommerlich: Erdbeeren so etwas eine Hand voll, 2 Ananasringe und gesüsste Kokosmilch und 2 Kiwis mixen fertig. Tipp am besten nicht gleich alles aufeinmal reinmachen :D“

## Marios Himbeer-Kirsch-Joghurt-Smoothie

„...ein Smoothie muss schön erfrischend, fruchtig und lecker schmecken :) unser Lieblingsmoothie:

250 ml Wasser + 50 ml Kirschsaff +

50 ml Zitronensaft (frisch gepresst) +

50 g Himbeeren (gefroren) + 250 ml Joghurt + 1 EL Honig

alles in den Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren!

LECKER und immer wieder gerne, denn Wir Essen Gesund :D“

# Michas Summer Dream Smoothie

.....extrem lecker !

2 Handvoll Wildkräuter was man gerade so bekommt ( jungen Löwenzahn ,junge Lindenblätter,junge Brennessel,Spitzwegerich,Sauerampfer,etwas Kerbel )

reife Honigmelone

2 Kleine Sharonfrüchte

3 reife Babybananen

Limettensaft

etwas Zitrone

kleines Stück Ingwer

etwas grobes Meersalz

und je nach Geschmack etwas stilles Wasser"

# Lisas fruchtiger Vanille-Smoothie

„1 Apfel ( geschält und in Stücke geschnitten ), 1 Banane, 200g Himbeeren ( frisch oder tiefgekühlt), 6 Eiswürfel, 150ml Wasser, gemahlene Vanille“

# Danielas Matcha-Bananen-Smoothie

„-) 200ml Mandelmilch, 1 TL Matcha Pulver, 1/4 TL Vanillepulver, 2 große Handvoll Babyspinat, 2 Bananen - alles in den Mixer und genießen“

# Lisas Waldkräuter-Smoothie

„Mein Lieblingssmoothie-Rezept lautet wie folgt:

2 Hände voll Waldkräuter (je nach Belieben), 2 Hände voll Heidelbeeren, 2 Nektarinen, Saft einer Zitrone, Wasser und alles gut durchmischen :) lecker!“

## Bärbels Fruchtsmoothie mit Endiviensalat

„Wollte ich schon immer mal ausprobieren, aber ohne Mixer wird das nix :(

Der hier ist bei mir auf Platz 1 der Dinge die ich ausprobieren will:

- 1/4 reife, süße Ananas
- 1 reife Banane
- 1 Orange
- 1 Kiwi
- 4- 5 Blätter Endiviensalat (oder ein anderer knackiger grüner Wintersalat)
- 1 Glas stilles Wasser“

## Sheilas Mango-Smoothie Mjam Mjam

„250g Naturjogh, 1-2 reife Mango´s je nach Größe, 1 Limette (Abrieb + Saft) einfach, schnell, unkompliziert und fruchtig lecker :D“

## Franziskas Bananen-Trauben-Smoothie

„Ich liebe den Bananen-Trauben-Smoothie

1 Banane, 1 Zitrone, 200g Trauben (rot), 200 ml Traubensaft, ganz kleine Prise Muskat und 300ml Soja-Reis-Drink :) :)“

## Tims Bananen-Himbeer-Smoothie

2 bananen, 100g himbeeren, 1 el honig und eine hand voll eiswürfel „smile“-Emoticon

## Marias Beeren-Protein-Smoothie

Beerenmischung, halbe Banane, 125 g Joghurt und Proteinpulver

## Astrids Beerensmoothie

„Ich liebe den klassischen Beerensmoothie. Man nehme 750 ml Sojamilch (mit Vanillegeschmack), 300 g Beeren (tiefgekühlt; z.B. Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren) und 1 Banane (vollreif) einfach köstlich“

## Lars ' Mango-Bananen-Smoothie

„Zutaten: 1 Mango, 1 Banane, etwas Wasser. Der leckerste Smoothie überhaupt.“

## Maries Waldbeeren-Ananas-Smoothie

„Zutaten: 250 Gramm Erdbeeren, 250 Gramm Waldbeeren, eine Ananas, ein Liter Milch, 8 bis 10 Eiswürfel, Honig zum süßen, eine Handvoll frisch gehackte Minze ... und rein in den Mixer :)“

## Dinchens Mango-Limetten Smoothie

„250g Naturjoghurt  
1 Mango  
2EL Limettensaft (Frisch gepresst)  
1TL Limettenschale  
Etwas Honig zum Süßen“

## Andreas Kokos-Bananen-Smoothie

„1 Orange, 1 Banane, 120ml Kokosmilch“

# Nathalies Matcha-Smoothie

„1/2 Ananas, 2 Bananen, Apfelsaft und Matcha dazu“

# Janins Mango-Bananen-Smoothie

„5 Orangen, 1 kl. Mango, 1 Banane und 150ml Joghurt.  
Fertig“

# Anschis Wassermelonen-Smoothie

„-) 600 g Melone(n) (Wassermelone), gestückelt und entkernt  
250 ml Milch  
125 g Joghurt  
1 EL Puderzucker  
2 Kugel/n Eis, Vanille“

# Mandys Mango-Kiwi-Ingwer-Smoothie

„1/2 Mango 2 Kiwi, 1 Ingwer (walnußgroß) 4 Orangen 1 Limette alles zusammen in einen Mixer geben und danach mit Eiswürfeln servieren \*lecker“

# Liz ' Brombeer-Papaya-Smoothie

„1 Apfel, 250 g Brombeeren, 60 ml Apfelsaft, 1 Papaya, 1 EL Ahornsirup  
-& schwups hat man einen leckeren Brombeer-Papaya Smoothie“



## Karins Himbeer-Orangen-Smoothie

„250 g Himbeeren, frisch oder TK- Ware

200 g Naturjoghurt

300 ml Orangensaft (frisch gepresst) Zucker nach belieben“

## Anettes Himbeere-Blaubeere-Smoothie

„Zutaten: 350 g Himbeeren, 350 g Blaubeeren, 300 ml Kirsch Saft - Alles mixen und fertig“

## Corinas Curcuma-Smoothie

„300 ml Mandelmilch, 1TL Kokosöl, 1TL Macapulver, 1/4 TL Zimt, 1/4 TL Vanille und 1/2 TL Curcuma. Alle Zutaten gründlich mixen und in hohen Gläsern mit Eiswürfen genießen! Lecker!“

## Andreas ' Pomelo-Buttermilch-Smoothie

„1 Banane, 1 Pomelo (oder Grapefruit), etwas Zimt, 2 TL Honig und 150 ml Buttermilch .. alles in den Mixer und bei großer Wärme ein paar Eiswürfel dabei lecker :)“

## Anitas Avocado-Birne-Orangen Smoothie

„Zutaten:

1/2 Avocado

1-2 Birnen

1 Orange, ausgepresst

Zitronensaft

Orangensaft“

## Olivers tropischer Salat-Smoothie

„Eine Mango, 250g Ananas, 150g Mixsalat und 500ml Wasser... Grüße aus Berlin :)“

## Toms Erdbeer-Himbeer-Bananen-Smoothie

„mein liebstes ist auch sehr einfach: 200g Erdbeeren, 200g Himbeeren und 1 Banane. Alles in den Mixer und trinken.“

## Michaelas Orangen-Minz-Smoothie

„Zurzeit liebe ich diesen Smoothie sehr - dafür braucht man : 2 saftige Orangen , 1 Banane , etwas frische Minze, 5-6 Esslöffel Kokosmilch und gesüßt wird Agavendicksaft je nach Geschmack und so ist der Smoothie auch Vegan. Ansonsten kann man auch mit Honig je nach Belieben süßen oder auch normaler Zucker funktioniert gut.“

## Dorothes Erdbeer-Spinat-Smoothie

„Man braucht Blattspinat.“

Einfach frische Erdbeeren mit Spinat und ich mag es am liebsten mit Naturjoghurt in den Mixer geben und mixen. Am besten ist es wenn man noch Eiswürfel dazu macht dann hat es den richtigen frische Kick. Ansonsten kann man es noch verfeinern. Wenn man es süß mag kann man Honig oder Banane dazu geben. Oder auch Kräuter wenn man es Lieber mag.“

## Silvias Wachmacher Smoothie

„2 Granny-Smith-Äpfel mit dem Saft einer halben Zitrone und einem etwa zweieinhalb Zentimeter langem Stück Ingwer in den Mixer geben, in ein Glas füllen, noch einmal umrühren und genießen.“

# Kathrins Bananen-Kiwi-Smoothie

„Mein Lieblingssmoothie heißt: Bananen - Kiwi Smoothie Dafür braucht man 200 Gramm Bananen, 220 Gramm Kiwi, 100 ml Orangensaft, 30 ml Zitronensaft, 200 Gramm Joghurt und 2 EL Honig. Schmeckt einfach meeeegggaaaaa lecker #Smoothie Wir Essen Gesund :P“

# Tobis Mango-Orangen-Smoothie

„1 Mango(s), reif, 1 Banane(n), 250 ml Orangensaft, 500 ml Naturjoghurt, 1 EL Honig und evtl. Eiswürfel.“

# Silkes Powersmoothie

„1 Nektarine

1 Birne, 4 Handvoll Heidelbeeren

1 Port. Joghurt (Bananenjoghurt)

1 EL gestr. Zucker, nach Geschmack

Das Obst waschen. Die Nektarine entsteinen, die Birne entkernen. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.“

# Thomas ' Wassermelonen-Gurken-Smoothie

„600 g Wassermelone(n) gewürfelt

100 g Gurke(n) gewürfelt

8 Blätter Minze

2 EL Limettensaft

2 EL Zucker

50 ml Wasser

Zubereitung:

Die Wassermelonen-Würfel über Nacht einfrieren (nur für die Slushy Variante).

Am nächsten Tag einfach alle Zutaten zusammen im geeigneten Mixer pürieren Fertig.“

## Marions Sauerkirschen-Smoothie

„100 ml entrahmte Milch-125 g Magerquark-150 g entsteinte Sauerkirschen-1 Banane - etwas Zucker -Vanillearoma und Eiswürfel  
-Lecker :)“

## Cindys Erdbeer-Smoothie

„350 g Erdbeeren, es gehen auch gefrorene

1 Banane(n)

500 ml Orangensaft

1 EL Honig (Waldhonig) Erdbeeren putzen, vierteln und auf einem Brettchen oder Gefriertablett einfrieren. Banane schälen.

Mit Orangensaft, Honig und gefrorenen Erdbeeren glatt pürieren, in Gläser füllen und sofort servieren.“

## Mirkos Erbeere-Bananen-Smoothie

„1 Banane

7 Erdbeeren

3 EL Naturjoghurt

1,5 TL Erdbeermus

nach belieben Milch“

## Pats Beeren-Smoothie

„40 g Heidelbeeren, 85 g Himbeeren, 1 TL Honig, 230 g Naturjoghurt“

## Sandras Spinat-Mango-Banane-Smoothie

„=> 1 Handvoll Spinat, 1 reife Mango, 1 reife Banane, Wasser“

## Tanjas Brombeere-Papaya-Smoothie

„1 Apfel  
250g Brombeeren  
60ml Apfelsaft  
1 Papaya  
1 EL Ahornsirup  
LECKER“

## Susannes Orangen-Ingwer-Smoothie

„1 große Orange  
1 TL Limettensaft  
1/2 TL Ingwer, frisch  
2 EL gehäuft Naturjoghurt  
evtl. Honig oder Agavendicksaft“

## Pettys Birnen-Spinat-Smoothie

„100 g frischer Spinat (oder Mangold, ersatzweise TK-Spinat)  
1/2 kleine reife Birne  
1/2 kleine Banane  
1/4 Mangofruchtfleisch  
für ein Glas gedacht .... Hmmmm Lecker :)“

## Manfreds Kirsch-Smoothie

„200 g Kirsche(n), entsteint; 300 g Joghurt; 2 EL. gestr. Honig; 2 Schuss Milch. Alle Zutaten in einen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab gut durchmischen, dann in Gläser füllen. Ergibt zwei große Gläser.“

## Lexis Wassermelonen-Smoothie

„200 ml Apfelsaft

400 g Wassermelone

1ne Limette (Schale einreiben + Saft)

4 EL braunen Zucker“

## Gabrieles Bananen-Kiwi Smoothie

„1 Banane, 1 Kiwi, 1/2 Liter Orangensaft und Honig „heart“, schmeckt echt lecker“

## Stefans Kokos-Bananen-Smoothie mit Cranberrys

„1 kleine Banane

½ Limetten

1 EL getrocknete Cranberry

150 ml Kokosmilch (1,9 % Fett; Tetrapak)

2 EL Joghurt (1,5 % Fett)

Eiswürfel“

## Danielas griechischer Kiwi-Apfel-Smoothie

„2 Kiwi, 1 Apfel und 150g griechischer Joghurt“

## Margas Orangen-Kiwi-Smoothie

„3 Orangen, 1 Kiwi, 1 TL Zitrone, 1 Banane“

## Nicoles Apfel-Kopfsalat-Smoothie

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

## Stefanies und Dieters Mango-Bananen-Drink

„mit Orangensaft und Joghurt:

5 Safforangen

1 kleine reife Mango

1 reife Banane

150 g Joghurt (0.3 % Fett)“

## Elisas Kokos-Heidelbeer-Smoothie

„1 Banane, 250 ml Kokosnussmilch, 200g Heidelbeeren, ca 8 Eiswürfel, 150ml Milch, 3 Tropfen Bittermandelaroma,

1/2 TL Vanillearoma.

Sooooo lecker :)“

## Wolfs fruchtiger Petersilien-Smoothie

„1/4 Stk. Ananas (in Stücke geschnitten)

1/2 Bund Petersilie (gezupft)

1 Stk. Apfel (in Stücke geschnitten)

1 Becher Himbeeren (frische oder TK)

Alles zusammen Mixen und nach Bedarf mit Wasser abschmecken/verdünnen“

## Jessicas Bananen-Kiwi Smoothie

„200 g Banane(n)

220 g Kiwi(s)

100 ml Orangensaft, ohne Fruchtfleisch

30 ml Zitronensaft, ohne Fruchtfleisch

200 g Joghurt, Magermilch-

2 EL Honig :)“

## Andreas Banane-Kiwi-Smoothie mit Orangensaft

„Ich mag am liebsten schnelle, fruchtige Smoothies, z.B.: 1 Banane, 2 Kiwis, 200 ml Orangensaft“

## Peters Radieschen-Smoothie

„1 Handvoll Blätter von Radieschen

1 m.-große Banane

1 TL Zitronensaft, frisch gepresst

1 TL Öl, (Leinöl)

100 ml Mineralwasser, stilles

100 ml Apfelsaft, naturtrüb sehr lecker :)“

## Nicoles Zimt-Pflaumen-Smoothie

„2 getr. Pflaumen, 100ml Dickmilch, 1 TL Zimt, 100ml Mineralwasser, flüssiger Süßstoff, 1 kleine Zimtstange“

## Gabis (Spezial)

„Also jetzt doch: 1 Hand voll gefrorene Mangostücke, Himbeeren, 1/2 Banane, 1 Kiwi, 1/2 Apfel etwas Zitronensaft, 100ml Maracujasaft (für ganz süße noch etwas Maracujasirup)“



# Sophies fruchtiger Avocado-Karotten-Smoothie

„1/2 Avocado

1/2 Zitrone

2 Karotten

2 Orangen

1/2 Mango

und eine Hand voll Himbeeren lecker!!

Einfach mit beliebig viel Wasser Verdünnen :)“

# Claudis grüner Fruchtsmoothie

„1 EL Chia-Samen

1 kleine Orange

1/8 Zitrone

1/4 Cantaloupe-Melone

1 weiche Birne

1/2 Stange Staudensellerie mit Blättern

Blätter von 1/2 Bund Radieschen (ca. 15 g)

1 kleine Handvoll Spinat

175 ml Wasser

Für den Speiß:

1 Scheibe Cantaloupe-Melone (gewürfelt)

einige Spinatblätter

1 Orangenspalte“

# Marcel's Kiwi-Orangen-Smoothie

„1 Banane, 1 Kiwi, 1/2 Liter Orangensaft und 1/2 TL Honig“

# Carolines Heidelbeer-Smoothie mit Ziegenjoghurt

„Mein Hit:

Heidelbeeren 200gr

150ml Ziegenjoghurt

150ml crushed ice“

# Stephanies Erdbeer-Mango-Smoothie

„Handvoll Erdbeeren, 1 Mango, 1 Banane, 2 Kiwi und 100g Naturjoghurt einfach lecker :)“

# Florians Himbeer-Orangen-Smoothie

„3 Saft-Orangen, 200 Gramm Himbeeren (TK), 500 Gramm Joghurt, (Vollmilch) Päckchen Bourbon-Vanillezucker, 1 ½ EL Zucker, Bio-Orangenschale für die Deko“

# Marios Rhabarber-Smoothie

„Mit einer Eigenkreation kann ich nicht dienen, aber von allen getesteten Rezepten ist dieses mein Liebling:

2 Stange/n Rhabarber

300 ml Apfelsaft

1 Apfel

1 Banane(n)

200 g Erdbeeren, tiefgekühlt

1 EL Ahornsirup“

# Stephanies Cashew-Vanille-Sirup

„Ganz simpel: 500 g Becher Buttermilch, 1 TL Agavensirup, 100 Gramm Cashews, 1 Prise Vanille (gemahlen) - Soooo lecker!“

## Michaels Protein-Smoothie

„Gefiltertes Wasser, halbe Banane, Kokosmus, Mandelmus, Proteinmischung (Hanf, Mandel- u. Sonnenblume)  
TL Vanille+Kokosblütenzucker, 2 TL Kakao+Kokosblütenzucker.....lecker.“

## KiRas Crazy Coconut

„250g Ananas (3-4 Ringe einer Ananas)  
100g Kokosnusfleisch  
250ml Wasser (oder Kokoswasser)  
1 große Handvoll Spinat“

## Svens Erdbeer-Bananen-Smoothie

„500 g Erdbeeren, 1 Banane, 250 g Naturjoghurt, 4 cl Zitronensaft; Süßstoff. Die Erdbeeren entstielen und die Banane schälen. Alle  
Zutaten 1 Minute pürieren“

## Irenes Kiwi-Banane-Erdbeer-Smoothie

„3 Kiwis  
1 Banane  
150 g Erdbeeren  
200 ml Erdbeersaft  
ggf. 1 EL Honig“

## Andreas Kokos-Ananas-Smoothie

„150 g Naturjoghurt, 200 ml Kokosmilch, Ananasstücke, 1 Banane“

## Liz' Himbeer-Smoothie

„1 Handvoll Himbeeren, gefroren oder frisch

1 Banane

1 Kiwi

1 Packung Vanillezucker

1 TL Honig

1 Schuss Milch“

## Maris Holunderblütentee-Smoothie

„Tee Holunderblüte-Limette, Ananas, Minze, Orangen, Limetten , 1 Teebeutel „Holunderblüte-Limette“

150 g Ananasfruchtfleisch

2 Stiele Minze

5 EL Orangen- und 2 EL Limettensaft Teebeutel „Holunderblüte-Limette“ in 150 ml kochendem Wasser ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Beutel herausnehmen, Tee abkühlen lassen. 150 g Ananasfruchtfleisch klein schneiden.

2 Stiele Minze waschen. Tee, Ananas, Minze, 5 EL Orangen- und 2 EL Limettensaft pürieren.

In ein Glas gießen und sofort servieren :D“

## Maries fruchtiger Spinat-Ingwer-Smoothie

„4 Bananen, 1 Handvoll Spinat, 1 Mango und etwas Ingwer :)“

## Jakobs Power-Smoothie

„1/2 Avocado, 1 Banane, 50 g Mandeln, etwas Zitrone, Wasser oder Hafermilch. Prost.“

# Bettys Konjak-Smoothie

„3 EL Konjak Nudel, z.B. Kajnok aus dem Supermarkt

200 ml Kalte Mandelmilch

½ Banane

2 Kiwis

1 EL Agavendicksaft, Zitronensaft“