



SMOOTHIES.

KW 39/40

WWW.GEMUESEKISTE.COM

INFO@GEMUESEKISTE.COM

IG @GEMUESEKISTLER

INFORMATIONEN ZU INHALTSSTOFFEN, ALLERGENEN, ZUTATEN, NÄHRWERTANGABEN, INVERKEHRBRINGER KÖNNEN SIE JEDERZEIT UNTER [HTTPS://GEMUESEKISTE.ABO-KISTE.COM/](https://gemuese-kiste.com/) ONLINE EINSEHEN ODER BEI UNSEREN MITARBEITERN TELEFONISCH UNTER 05101.588360 ODER PER E-MAIL UNTER [INFO@GEMUESEKISTE.COM](mailto:info@gemuese-kiste.com) ERFRAGEN. ALLE PRODUKTE AUS KONTROLLIERT BIOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT UND VERARBEITUNG.

Smoothie bunt*

(Gemüse, Obst)

Zutaten:

- 2 St. Äpfel „Knebusch“
- 2 St. Birne „Graf Moltke“
- 1 Limette
- 2 St. Bananen
- 1 St. Honigmelone
- 50 g Datteln
- 1 Bd. Petersilie, glatt
- 1 Salat „Crispy“
- 1 Bd. Möhren (Grün und Möhre nutzen)



Zubereitung:

Jeweils ein Drittel des Obstes und des Gemüses putzen, waschen, klein schneiden; je nach Bedarf mit Wasser oder Saft sämig bzw. dünnflüssig pürieren. Den Smoothie kalt genießen.

Smoothietipps:

Sie können Wassermelone, Banane, Gurke oder auch andere Obst- oder Gemüsesorten auch prima vorher einfrieren. Ergänzen Sie Ihren Smoothie wahlweise mit Kokoswasser, verschiedenen Säften, Pflanzenmilch oder auch mit Wasser.

Ergänzungen für den Smoothie können unter anderem Chiasamen, Leinsamen, Haferflocken, Nüsse, Mandeln oder vieles mehr sein.

Fit in den Herbst mit Smoothies!