

GRATIS

5

Rezepte:
Meine
Liebsten
Grünen
Smoothies

Andreas Paffrath

Güne Smoothies

5 Meine Lieblings- Rezepte





Hallo, ich bin Andreas Paffrath - und begeisterter Fan der Grünen Smoothies!

Ich freue mich sehr Dir hier meine liebsten Grüne Smoothie Rezepte vorzustellen.

Sie sind deshalb meine Lieblingsrezepte, da Sie mit wenigen Zutaten auskommen, einfach in der Zubereitung sind, herrlich schmecken - und natürlich super gesund sind!

Alle Infos rund um die Zubereitung der Grünen Smoothies findest Du auf meiner Webseite GruenUndGesund.de

Viel Erfolg beim Mixen und Genießen der Grünen Smoothies wünscht
Dir Dein

Andreas

PS:

Weitere leckere Grüne Smoothie Rezepte findest Du in meinen E-Book "40 Rezepte für Einsteiger" auf GrüneSmoothieRezepte.de

Easy Starter

1 Banane
2 Äpfel
2 Birnen
2 Handvoll Spinat
~ 300ml Wasser

Grüne Power

1 Mango
2 Äpfel
Grün von 2-3 Möhren
~ 250ml Wasser

Erdbeer-Banane

10 Erdbeeren
2 Banane
etwas Zitronensaft
5 Datteln, etwas Agaven Dicksaft oder Honig
½ Teelöffel Vanillepulver
100g Feldsalat
~ 250ml Wasser

Sweet Green

250g Beeren (frisch oder gefroren)
1 Orange
1-2 Bananen
4-5 Mangoldblätter
~ 300ml Wasser

Green for Kids

2 Pfirsiche oder Birnen
250g Ananas
einige Datteln oder Rosinen
1 Bund Brunnenkresse oder 4-5 Mangoldblätter
~250ml Wasser