

## Smoothie Rezepte

### Grüner Basis-Smoothie

- 300 ml Apfelsaft
- 15 helle Weintrauben (kernlos)
- 1 Limette (gepresst; ggf. Limettensaft fertig kaufen)
- 4 Kiwis
- 2/3 einer großen Ananas
- 200 g frische Spinatblätter
- 400g gefrorene Mangostücke
- + wahlweise 2 Cups v. Pfirsich Mango Sana Fit Premium

### Ananas-Kokos-Basis-Smoothie

- 1/3 einer großen Ananas
- 1-2 Dosen Kokosmilch (je nach Dicke des Shakes)
- + wahlweise 2 Cups Kokos-Stracciatella Sana Fit Premium

### Himbeer-Bananen-Basis-Smoothie

- 500g gefrorene Himbeeren
- 2 große Bananen
- 0,5 L fettarme Kuhmilch
- + wahlweise 2 Cups Vanille Sana Fit Premium

### Zubereitung & Tipps

Alle Zutaten jeweils gut durchmischen, sodass eine feine „Smoothie“- Konsistenz ohne Stückchen entsteht und je nach Geschmack mit Stevia (Vorteil: ohne Kohlenhydrate, Vorsicht: kann den Geschmack verändern!) oder Agavendicksaft süßen. Die Cups mit dem hochwertigem Eiweiß-Vitalstoff-Shake sollten nach Erstellung und Einfüllen des Basis-Smoothies nachträglich in den Power-Smoothie-Becher eingefüllt werden.

Mengen: Die in den Rezepten angegebene Menge ergibt ca. 1,5 L des Basissmoothies (entspricht einem vollen Standmixer), wir empfehlen je die Hälfte Basissmoothie und EW-Vitalstoff-Shake zusammen zu geben. Für einen kompletten Power-Smoothie rechnen wir insgesamt ca. 300ml.

Ernährungs-Tipp! Durch die Zugabe des hochwertigem Eiweiß-Vitalstoff-Shakes (z.B: Sana Fit Premium von Bodymed) verbessert sich der Nährwert des Smoothies und er wird zum „Power-Smoothie“, der lange satt und fit hält!!!