

FRUITLETBOX 2016 – 48



Diese Woche (2. / 3.12.16) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit sämtlichen Zutaten für grüne Smoothies:

- Kartoffeln
- Speisezwiebeln
- Tomaten
- Spinat
- Grünkohl
- Spitzkohl
- Avocado
- Eichblatt-Salat
- Birnen
- Eisberg-Salat
- Salat-Herzen
- Sellerie Grün
- Möhren
- Grapefruit
- Bananen
- Kakis
- Äpfel
- Orangen
- Zitronen
- Blatt-Clementinen
- Kiwi
- Lauch-Zwiebeln



Grüner Smoothie mit Kiwi

<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Salat-Herz • 1 Kiwi • 1 Banane • 1 Stück Sellerie • ½ Avocado • 400ml kalter, grüner Tee • Optional: 1 TL Honig 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten in einem geeigneten Mixer pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind. <p>Siehe Tipp zum Mixen von Smoothies auf der nächsten Seite</p>
--	--

Grüner Frühstücks-Smoothie – Müsli zum Trinken

<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Banane (gefroren) • 20g Haferflocken • 1 EL Öl • 200ml Mandelmilch • 100ml Apfelsaft • 1 Hand Spinat 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten in einem geeigneten Mixer pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.
--	---

Grüner Protein-Smoothie

<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Hand Spinat • 30g Proteinpulver • 300ml Milch • 1 Birne 	<p>Zubereitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten in einem geeigneten Mixer pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.
---	---

Winterlicher Vitamin-Booster

Zutaten:

30gr Grünkohl
30gr Spinat
1 Banane
1 grüner Apfel
1/2 Zitrone (nur der Saft)
1/2 Avocado
3-4 Stängel Minze
1 kleines Stück Ingwer
1TL Hanfsamen
250ml Mandelmilch
200ml Kokoswasser (einfaches Wasser geht auch)
ein bisschen Zimt, oder auch ein bisschen mehr

Zubereitung:

Schnell, wie immer!
So ein Smoothie ist wirklich perfekt um morgens frisch gestärkt in den Tag zu starten.
Denn eigentlich müsst ihr nur alle Zutaten in den Mixer werfen und los gehts ;)

Hier ist es ähnlich. Wiegt die Zutaten ab, entkernt den Apfel, presst die Zitrone aus und schon geht es los! Ab in den Mixer...ich hab dieses grüne Kraftpaket im Thermomix gemixt und dafür eine knappe Minute gebraucht. Wenn ihr mit dem Zauberstab arbeiten solltet, nehmt euch etwas mehr Zeit, damit alles schön cremig wird.

Smoothie Tipp zum Mixen von cremigen Smoothies:

- Ein Smoothie sollte am besten schön cremig sein und keinerlei Stücke enthalten. Da die Konsistenz oft von der Leistungsstärke des Mixers abhängt, empfiehlt es sich insbesondere bei grünen Smoothies erst das „Blattwerk“ wie Salat, Spinat oder ähnliches mit möglichst wenig Flüssigkeit zu mixen. Denn diese Zutaten neigen bei geringem mixen dazu, stückig zu bleiben. Im Anschluss sollten dann die weiteren Zutaten hinzu gegeben werden und zum Schluss erst die Flüssigkeit wie z.B. Saft, Wasser, Tee etc.

Bitte kontrolliert den Inhalt eurer Fruitletbox direkt nach Erhalt!

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Eure eigenen Rezeptideen sind natürlich auch immer herzlich Willkommen.

Ihr könnt diese gerne auf unserer Facebook-Seite posten:

<https://www.facebook.com/Fruitletbox>

Ein schönes und vitaminreiches Wochenende wünscht euch,

euer Fruitletbox-Team

