

FRUITLETBOX 2019 – 2



Diese Woche (10./12.01.) widmet sich die Fruitletbox Classic dem Thema „Detox“

- Zucchini
- Petersilie
- Kaki
- Bunte Möhren
- Salat
- Granatäpfel
- Paprika
- Gurke
- Orangen
- Tomaten
- Kohlrabi
- Clementinen
- Zwiebeln
- Kartoffeln
- Birnen
- Avocados
- Bananen
- Äpfel

Granatapfel-Heidelbeer-Ananas-Smoothie

<u>Zutaten für 2 Gläser:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Granatapfel• ½ Ananas• 50 g Heidelbeeren• 10 g frischen Ingwer• 1 Apfel• 500 ml. Mineralwasser	<ol style="list-style-type: none">1. Granatapfel halbieren und mit einem Kochlöffel die Kerne herausklopfen2. Die Ananas schälen und in grobe Stücke schneiden3. Heidelbeeren waschen4. Den Ingwer schälen5. Den Apfel schälen und vom Kerngehäuse befreien6. Alle Zutaten in den Mixer geben und mit Mineralwasser aufgießen7. Kalt servieren

Avocado-Kiwi-Apfel-Smoothie

<u>Zutaten für 2 Gläser:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Avocado• 2 Kiwis• ½ Banane• 1 Apfel• 100 ml Mineralwasser• 1 Spritzer Limette	<ol style="list-style-type: none">1. Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch Herausschälen2. Kiwis halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen3. Die Banane in kleine Stücke schneiden4. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und vierteln5. Alle Zutaten im Mixer zerkleinern und mit Mineralwasser aufgießen6. Mit Limettensaft abschmecken



Bananen-Apfel-Kokos-Smoothie

<u>Zutaten für 2 Gläser:</u>	<u>Zubereitung:</u>
<ul style="list-style-type: none">• 1 Banane• 1 Apfel• 20 g Kokosraspel• 1 EL geriebenen Ingwer• 200 ml Kokosmilch• 100 ml Mineralwasser• 1 Spritzer Limettensaft	<ol style="list-style-type: none">1. Banane schälen und in grobe Stücke schneiden2. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und viertel3. Banane, Apfel, Ingwer und Kokosraspel im Mixer sämig mixen und mit Kokosmilch und Mineralwasser aufgießen4. Mit dem Limettensaft abschmecken

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

