



10 Superfood-Smoothie Rezepte



Power-Drinks mit Bio-Superfoods · Buch 4

Green Power

Spirulina · Spinat

Zutaten: 1 Banane, 1 Handvoll Spinat, 1 TL Spirulina, 200ml Hafermilch, 1 EL Hanfsamen

Alles 60 Sek. mixen. Eiskalt servieren. 280 kcal.

Berry Boost

Acai · Blaubeeren

Zutaten: 100g Blaubeeren, 1 Pck. Acai-Püree, 1 Banane, 200ml Mandelmilch, 1 TL Chiasamen

Acai antauen, alles mixen. 310 kcal. Antioxidantien-Bombe!

Golden Glow

Kurkuma · Ingwer

Zutaten: 1 Mango, 1 TL Kurkuma, 1cm Ingwer, 200ml Kokosmilch, Prise Pfeffer

Ingwer fein reiben, alles mixen. Pfeffer aktiviert Kurkumin! 260 kcal.

Red Vitality

Goji · Granatapfel

Zutaten: 100ml Granatapfelsaft, 1 EL Goji-Beeren, 100g Erdbeeren, 1 Banane, 100ml Wasser

Goji 10 Min. einweichen, alles mixen. 290 kcal.

Avocado Dream

Avocado · Moringa

Zutaten: ½ Avocado, 1 Banane, 1 TL Moringa, 200ml Hafermilch, 1 EL Honig

Cremig mixen. Mega sättigend! 340 kcal. Gesunde Fette + Eisen.

Schoko-Protein

Kakao · Maca

Zutaten: 1 Banane, 2 EL Rohkakao, 1 TL Maca, 200ml Mandelmilch, 1 EL Erdnussmus

Alles mixen. Schmeckt wie Schoko-Shake! 380 kcal. Post-Workout perfekt.

Blue Ocean

Blaue Spirulina · Kokos

Zutaten: 1 Banane, ½ TL Blaue Spirulina, 200ml Kokosmilch, 50g Ananas, 1 EL Kokosraspel

Mixen bis cremig. Instagram-worthy! 270 kcal.

Detox Grün

Chlorella · Weizengras

Zutaten: 1 Apfel, ½ Gurke, 1 TL Chlorella, 1 TL Weizengras, Saft ½ Zitrone, 200ml Wasser

Alles mixen. Entgiftend, basisch, erfrischend. 120 kcal.

Nuss-Power

Hanfprotein · Leinsamen

Zutaten: 1 Banane, 2 EL Hanfprotein, 1 EL Leinsamen, 200ml Hafermilch, 1 Dattel

Mixen. Omega-3-Bombe! 350 kcal. Sättigend für unterwegs.

Immun-Booster

Hagebutte · Sanddorn

Zutaten: 1 Orange, 1 Karotte, 1 TL Hagebuttenpulver, 2 EL Sanddornsafte, 1cm Ingwer, 150ml Wasser

Mixen. Vitamin-C-Bombe für die Erkältungszeit! 180 kcal.

Smoothie-Tipps: Immer 1 Banane als Basis (cremig + süß). Superfoods langsam steigern (½ TL → 1 TL). Grüne Smoothies mit Zitrone → bessere Eisenaufnahme. Morgens trinken = beste Aufnahme!