

Mona & Faro Club: Smoothies

Der Frühling steht vor der Tür. Wir sind deutlich mehr an der frischen Luft, sind aktiver und machen Sport. Da ist ein leckerer Smoothie genau das Richtige. Du kannst dir alleine oder mit deinen Eltern und Geschwistern drei verschiedene gesunde Smoothies mixen.



Frühstückspower

Zutaten:

- 1 Nektarine
 - 1 Birne
 - 200g Heidelbeeren
 - 2 kleine Becher Joghurt
- Evtl. mit Ahornsirup oder Honig süßen

Das Obst waschen. Die Nektarine entsteinen, die Birne entkernen. Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren.

Himbeer-Orange-Apfel-Smoothie

Zutaten:

- 250g Himbeeren (auch tiefgekühlte möglich)
- 300ml Orangensaft
- 300ml Apfelsaft
- 2 EL Ahornsirup oder Honig

Die tiefgekühlten Himbeeren in einen Standmixer geben. Vorher nicht auftauen! Den Apfelsaft zugeben und alles fein pürieren.

Dann den Orangensaft, den Ahornsirup oder Honig zugeben und alles noch mal kräftig durchmischen.

Apfel-Bananen-Smoothie

Zutaten:

- 1 Banane
 - 1 Apfel
 - 250ml Orangensaft
 - 100ml Apfelsaft
- Evtl. mit Zucker oder 1 TL Agavendicksaft süßen

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren, evtl. leicht süßen und anschließend kalt genießen.

Wir wünschen dir und deiner Familie viel Spaß beim Mixen 😊