

von Lisa von Kira & von Anna

Rezept!

Cooler

REGENBOGEN

Smoothie



Schicht 5: Pflaume
Banane, Rote Beere
Pulver

Schicht 4: Mango,
Banane, Kiwi

Schicht 3: Banane, Kiwi,
Nachschmecken

Schicht 2:
Heidelbeeren, Honig,
Jugurt

Schicht 1:
Erdbeeren, Honig,
Jugurt

hechere Smoothies



Du brauchst einen Mixer,
einen halben Apfel eine
halbe Karate und eine
Banane. Zuerst wasche ich
den Apfel und schäle
Karate und Banane.

Anschließend schneidest du
die Zutaten in kleine Stückchen
und gehe diese in den
Mixer. Nun alles gut mixen,
bis alles gut püriert ist.
Fertig ist dein Smoothie
viel Spaß beim nachmachen.



Rezept für 2x rote Smoothies:

- 3 Äpfel, geschält und in Stückchen geschnitten
 - 10 Himbeeren
 - 15 Erdbeeren
 - 2 Bananen
 - 1 Zitrone (Saft)
- ↳ Wasser

Smoothie Rezept

Da braust:

1 Banane, 1 halber Apfel,
1 halbe Karote, 1 Mixer,

So gehts:

1. Karote in dünne Scheiben
schneiden. 2. Äpfel in kleine

9. Stückchen schneiden 3. Banane
in Stückchen schneiden 4. Jetzt
alles in den Mixer und ca. 8 min

11. Mixen lassen. Jetzt noch Tipps.

13. Tipp 1 Banane und Karote

schälen. Tipp 2 Kein Pürierer

sondern einen Mixer. Viel Spaß

15. beim Smoothie trinken 😊

Rezept für den grünen Smoothie

Für vier Portionen brauchst du:

100g Weintrauben (grün, kernlos)

1 Banane

1 Kiwi

2 Birnen

100ml Traubensaft

2 Äpfel

Zubereitung:

Die Früchte gibst du jeweils in einen Mixer und pürierst sie fein.

Wenn du keinen Mixer hast, nimmst du einen Pürierstab.

Am besten schmeckt der Smoothie kalt.

Du brauchst ca. 10 min., um ihn vorzubereiten.

an Elias

von Amin

von Elias

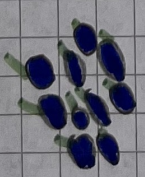
von Fico

Rezept Smoothies

Bananen



Blaubeeren



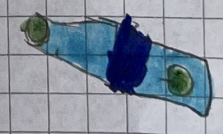
Kiwi



Kirsche



Apfelmasser



Wassermelone



Zitrusduyffel



Erdbeere



Handbore



Neutmandel



Oranger

