

Rezept 1

Cranberrys-Apfel Smoothie

Zutaten für 3 Portionen

2 Äpfel (ca. 250 g)

50 g Vanillejoghurt (1,5 % Fett)

100 ml Molke

100 g Cranberrys



Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Die Äpfel waschen, trockenreiben und von 1 Apfel mit einem Sparschäler die Schale spiralförmig abschneiden. Beide Äpfel vierteln und grob würfeln.

Cranberrys in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

Apfelwürfel und Cranberrys mit dem Vanillejoghurt in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. In ein großes Glas geben, mit Molke auffüllen und mit der Apfelschale garnieren.

Die angegebenen Mengen reichen für ca. 1/2 Liter frischen Smoothie.

Der Smoothie hat einen sehr milden und nur wenig süßen Geschmack. Wer es gerne süßer mag, kann mit etwas reifer Banane, getrockneten Datteln oder Agavendicksaft nachsüßen.

Rezept 2

Grüner Kiwi-Bananen Smoothie mit Radieschengrün

Zutaten

- 120 g Radieschen - Grün (Menge von 1 Bund)
- 2 m.-große Banane(n), reif
- 2 m.-große Kiwi(s), reif
- 300 ml Orangensaft, frisch gepresst oder Bio-
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 100 ml Mineralwasser, stilles oder Leitungswasser
- 2 TL Öl (Leinöl)



Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel / **Kalorien p. P.:** keine Angabe

Das Radieschengrün verlesen, gründlich waschen und trockenschütteln. Die Banane und die Kiwi schälen und grob in Stücke schneiden. Beides zusammen mit dem Zitronensaft im Mixer pürieren.

Das Radieschengrün hacken, ebenfalls in den Mixer geben und nochmals pürieren. Zuletzt das Wasser, den Orangensaft und das Leinöl hinzugeben und alles zu einem cremigen Smoothie mixen. Den Smoothie in ein hohes Glas gießen und frisch genießen.

Bei den Radieschenblättern bitte nur die frischen, prallen, grünen Blätter verwenden. Zudem sollte man am besten ungespritzte Radieschen aus dem eigenen Garten oder das Grün von Bio-Radieschen verwenden.

Radieschen sind sehr gesund und enthalten unter anderem Senföl, welches für den leicht scharfen Geschmack der Radieschen verantwortlich ist und antibakteriell wirkt. Dem Radieschengrün wird nachgesagt noch nährstoffreicher als die Radieschen an sich zu sein und sollte daher nicht einfach weggeworfen werden.