



Rezept des Monats

Neujahrs-Smoothie-Kollektion



Wir wünschen
Ihnen einen
**GUTEN
APPETIT**

So stellen Sie sich grüne Smoothies selbst zusammen.

1. Sie wählen eine grüne Grundlage (z. B. Salat, Gurke, Grünkohl, Spinat oder frische Kräuter).
2. Dazu nehmen Sie ein bis zwei Sorten Obst (z. B. Blaubeeren, Erdbeeren, Bananen, Birnen, Äpfel, Ananas, Pfirsiche).
3. Zu einem guten Smoothie gehört darüber hinaus Superfood wie Ingwer, Goji, Matcha, Morina oder Chia.
4. Als Basis-Getränk kommen Saft, Tee, Kokoswasser, Nussmilch, Reismilch oder Wasser in Frage.

Die Zutaten werden im Mixer püriert und nach Belieben mit Obst oder Kräutern garniert.

Blaubeer-Smoothie

Zutaten für 4 Gläser:

- 50 g Blaubeeren
- 1 reife Banane (am besten gefroren)
- 2 EL Haferflocken
- 150 ml Milch
- etwas Agavensirup oder Honig

Mixen Sie alle Zutaten zu einem cremigen Smoothie, den Sie mit frischen Blaubeeren verzieren.



Mango-Basilikum-Smoothie

Zutaten für 4 Gläser:

- eine reife Mango
- 10 Blätter Basilikum
- 2 TL Chiasamen
- 200 g Joghurt
- ein Schuss Kokoswasser

Schälen Sie die Mango, befreien Sie sie vom Kern und schneiden Sie sie in Stücke. Alle Zutaten werden im Mixer püriert und mit etwas Chiasamen dekoriert.

EINKAUFLISTE

Was Sie aus Ihrem Edeka Markt noch brauchen:

- 50 g Blaubeeren
- 1 reife Banane
- 2 EL Haferflocken
- 150 ml Milch
- etwas Agavensirup / Honig
- 1 reife Mango
- 10 Bl. Basilikum
- 2 TL Chiasamen
- 200 g Joghurt
- 1 Schuss Kokoswasser



www.edekamarkt-voigt.de
Neundorfer Straße 25 | 08523 Plauen