



Smoothie-Rezepte mit regionalem Gemüse

(1 große oder 2 kleine Portionen)

Das Gemüse jeweils in Stücke schneiden und roh verwenden

<p>Suppengemüse-Smoothie 225g Wurzelsellerie 40g Möhre 30g Lauch 2TL Honig 1EL Sonnenblumenöl 1 Prise Salz Etwas Zitronensaft</p>		<p>Möhre-gelbe Bete-Wirsing-Smoothie 2 Möhren 2 kleine gelbe Bete 60g Lauch 2 Blätter Wirsing 2TL Honig 1EL Sonnenblumenöl 1 Msp Salz</p>	<p>Rote Bete-Smoothie 4 kleinere Rote Bete kleines Stück einer Petersilienwurzel 80g Rettich schwarz 2TL Honig 1EL Salatöl 1Prise Salz</p> <p>Mit Zitronensaft abschmecken</p>
<p>Spinat-Wurzelsellerie-Smoothie 250g Spinat 225g Wurzelsellerie 1 Möhre 30g Lauch 2TL Honig 1EL Salatöl 1 Prise Salz</p> <p>Mit Zitronensaft abschmecken</p>	<p>Chinakohl-Smoothie 120g Chinakohl 40g (schwarzer) Rettich 1Möhre Kleines Stück Petersilienwurzel 2TL Honig 1EL Sonnenblumenöl 1Prise Salz etwas milden Essig</p>		<p>Grüner Kohl-Smoothie 240g Kohlrabi/Kohlrabi Superschmelz 60g Schwarzkohl 60g Navetrübchen / Rettich Schwarz 2TL Honig 1EL Sonnenblumenöl 1 Prise Salz</p> <p>Mit Zitronensaft abschmecken</p>