

Bananen-Kiwi-Mandarinen Smoothie

Zutaten

- 1 kleine Banane
- 1 Kiwi
- 5 Bio-Mandarinen
- 1 Bio-Zitrone
- Orangensaft
- Grenadinensirup



Zubereitung

Banane und Kiwi schälen, klein schneiden und in einen Mixer geben. Den Saft der Mandarinen ausdrücken und hinzugeben. Zitrone ausdrücken und 1 EL Saft davon in den Mixer füllen. Etwas Schale einer Mandarine reiben und untermischen. Eventuell mit etwas Orangensaft auffüllen, wenn es flüssiger werden soll! Für eine cremige Konsistenz im Mixer oder mit einem Pürierstab alles ca. 2 Minuten mixen/pürieren.

Ab ins Glas damit, 1-2 EL Grenadinensirup für die Süße leicht drunter mischen und genießen.

Apfel-Mandarinen-Joghurt Breakfast-Smoothie

Zutaten

- 1 Apfel
- 125 g Joghurt
- 5 Bio-Mandarinen
- Apfel-Birnensaft
- Honig
- Vollkorn-Früchtemüsli ohne Zucker



Zubereitung

Apfel schälen, klein schneiden und in einen Mixer geben. Joghurt hinzugeben. (Richtig lecker wird es mit griechischem Joghurt, 10%). Etwas Schale einer Mandarine reiben und untermischen. Mit Apfel-Birnensaft auffüllen, wenn es flüssiger werden soll. Ca. 1 EL Honig hinzugeben und damit süßen. Alles im Mixer oder mit einem Pürierstab ca. 2 Minuten cremig mixen.

In ein Glas abfüllen und genießen...und wer mag, mischt sich jetzt noch 1-2 EL Vollkorn-Früchtemüsli unter das Smoothie Vitaminkickgetränk.

Frisch zubereitet bleiben viele Vitamine gut erhalten und schenken uns für den Tag viel Energie. Lassen Sie es sich also richtig gut schmecken.

Eine schöne und gesunde Winterzeit wünscht Ihnen Ihr pro office Team in Bielefeld, Braunschweig, Bremen, Göttingen, Hamburg, Hameln, Hannover, Lemgo und Osnabrück.