

## Smoothie-Rezepte von Christa Reese

### Smoothie grün

250 g Spinat (gefroren, dann ist es gleich schön kalt)

4 Äpfel

1/2 unbehandelte Zitrone

1 Banane

### Smoothie gelb

1 Orange

1 Karotte

1 Apfel

1/2 Ananas

1 Banane

Saft einer 1/2 Zitrone

**alles zusammen pürieren, Traubensaft und Joghurt später hinzufügen.**

400 ml Traubensaft

3 Eßl. Joghurt

### Smoothie rot

2 Birnen

1 Handvoll Himbeeren

3 Blätter Wirsing, Grünkohl oder

Spitzkohl

Sind die Smoothies zu dickflüssig, können sie je nach Belieben mit Wasser verdünnt werden.