

Smoothies

Rezepte:

Apfel Kräuter Smoothie

- 1 Apfel (süßlich)
- evtl.1 Banane (trinken Kinder gerne)
- etwas grüne Peperoni
- etwas Petersilie oder Schnittlauch, Salat
- Zitronen-Thymian (2 Zweige) 1 Zweig Minze
- Nach Geschmack Wildkräuter oder Gartenkräuter
- Wasser mit Zitronensaft (ev. Mineralwasser) oder Apfelsaft nach Geschmack



Südtiroler
Bäuerinnen

Aus unserer Hand



Das Obst und Gemüse klein schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur 1-Liter-Marke mit Wasser auffüllen. Dann ca. 2 Minuten bei höchster Leistung mixen und sofort servieren.

Wildkräuter Smoothie

- 1 Handvoll gemischte Wildkräuter (z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Girsch, Gänseblümchen, roter Klee)
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Zitrone (Saft)
- Mineralwasser oder Apfelsaft nach Geschmack

Zubereitung wie oben

Tipps für Smoothie

- ❖ **Obst (gestückelt) und Pflanzengrün (gestückelt) kommen immer als erstes in den Mixer** (inkl. weiterer Zutaten wie Ingwer, Zitronensaft, Schalen von Zitrusfrüchten, Kräuter und Gewürze), **dann erst gieße ich ein wenig Wasser oder Saft nach.**
- ❖ Ist das Mixgut sämig fein, gießt man so viel Flüssigkeit nach, wie man benötigt – und mixe das Ganze ein zweites Mal (kurz) durch.
- ❖ **Das ganze Geheimnis liegt also darin, während dem eigentlichen pürieren,** mit möglichst wenig Wasser auszukommen. Dann greifen die Messer am besten und das gesamte Mixgut wird garantiert sämig fein.

Quelle: Rezept: gruenesmoothies.de (teilweise)

Bäuerinnen-Produktvorstellung: Innerhofer Pichler Anni

[www.regalterhof.com /3483716902](http://www.regalterhof.com/3483716902)

Smoothies

Rezepte:

Apfel Kräuter Smoothie

- 1 Apfel (süßlich)
- evtl.1 Banane (trinken Kinder gerne)
- etwas grüne Peperoni
- etwas Petersilie oder Schnittlauch, Salat
- Zitronen-Thymian (2 Zweige) 1 Zweig Minze
- Nach Geschmack Wildkräuter oder Gartenkräuter
- Wasser mit Zitronensaft (ev. Mineralwasser) oder Apfelsaft nach Geschmack



Südtiroler
Bäuerinnen

Aus unserer Hand



Das Obst und Gemüse klein schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und bis zur 1-Liter-Marke mit Wasser auffüllen. Dann ca. 2 Minuten bei höchster Leistung mixen und sofort servieren.

Wildkräuter Smoothie

- 1 Handvoll gemischte Wildkräuter (z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Girsch, Gänseblümchen, roter Klee)
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Zitrone (Saft)
- Mineralwasser oder Apfelsaft nach Geschmack

Zubereitung wie oben

Tipps für Smoothie

- ❖ **Obst (gestückelt) und Pflanzengrün (gestückelt) kommen immer als erstes in den Mixer** (inkl. weiterer Zutaten wie Ingwer, Zitronensaft, Schalen von Zitrusfrüchten, Kräuter und Gewürze), **dann erst gieße ich ein wenig Wasser oder Saft nach.**
- ❖ Ist das Mixgut sämig fein, gießt man so viel Flüssigkeit nach, wie man benötigt – und mixe das Ganze ein zweites Mal (kurz) durch.
- ❖ **Das ganze Geheimnis liegt also darin, während dem eigentlichen pürieren,** mit möglichst wenig Wasser auszukommen. Dann greifen die Messer am besten und das gesamte Mixgut wird garantiert sämig fein.

Quelle: Rezept: gruenesmoothies.de (teilweise)

Bäuerinnen-Produktvorstellung: Innerhofer Pichler Anni

www.regalterhof.com/3483716902