

2-b.fit

HEALTHY SMOOTHIES

MY FAVORITE RECIPES



DETOX BOOST

Zutaten:

- ½ Gurke
- Handvoll frische Petersilie
- 20 g Ingwer
- ½ Birne
- 1 Orange
- Wasser

Dieser Smoothie bringt frische Energie! Die Gurke sorgt für eine angenehme, leichte Basis, während die Petersilie und der Ingwer für die extra Frische und Würze sorgen. Die Orange und die Birne geben einen süssen, saftigen Kick, der die Mischung perfekt abrundet. Einfach alle Zutaten in den Mixer werfen, mit Wasser auffüllen und mixen – fertig ist dein erfrischender Detox-Boost!



POWER BOOST

Zutaten:

- ½ Gurke
- 20 g Ingwer
- 1 Stange Sellerie
- 1 Apfel
- Handvoll frische Petersilie
- Wasser

Ein echtes Power-Paket!
Die Gurke und der Sellerie bringen eine knackige Frische, während der Ingwer für einen würzigen Kick sorgt. Der Apfel sorgt für die perfekte Balance mit einer dezenten Süsse, und die Petersilie fügt eine aromatische Tiefe hinzu. Einfach alles in den Mixer geben, ein bisschen Wasser dazu, mixen – und schon hast du deinen grünen Energiekick!



BERRY GREEN DELIGHT

Zutaten:

- ½ Gurke
- Handvoll Heidelbeeren (Blubberies)
- 20 g Ingwer
- Handvoll frische Petersilie
- Wasser

Dieser Smoothie ist ein echtes Highlight! Die frischen Heidelbeeren bringen nicht nur Farbe, sondern auch eine tolle Antioxidantien-Power. Die Gurke und die Petersilie sorgen für eine erfrischende grüne Basis, und der Ingwer gibt dem Ganzen eine würzige Note. Einfach alles in den Mixer, ein wenig Wasser dazu, und schon hast du einen frischen, grünen Smoothie, der dich sofort wach macht!



THE SMOOTH ONE

Zutaten:

- 1 Handvoll Spinat
- ½ Avocado
- ½ Gurke
- 1 kleine Zitrone (Saft)
- 1 TL Chiasamen
- Wasser oder Kokoswasser

Dieser Smoothie ist ein echter Energiekick für deinen Körper! Der Spinat und die Avocado liefern gesunde Fette und eine Fülle von Vitaminen, während die Gurke für einen erfrischenden, leichten Geschmack sorgt. Zitrone und Chiasamen bringen zusätzlich Antioxidantien und Ballaststoffe, die den Körper entgiften und die Verdauung unterstützen. Dieser Smoothie ist perfekt, um den Tag mit einer Portion grüner Frische zu starten.



KRÄUTER- GEMÜSE SMOOTHIE

Zutaten:

- 1 Handvoll frischer Basilikum
- ½ Fenchelknolle
- 1 kleines Rübli
- ½ Apfel (grün)
- 1 TL Zitronensaft
- Wasser oder grüne Tee

Mit diesem Smoothie fühlst du dich direkt belebter! Der frische Basilikum und der Fenchel bringen eine aromatische Kräuter-Note, während das Rübli für eine süssliche Tiefe sorgt und reich an Beta-Carotin ist. Der grüne Apfel gibt eine angenehme Säure, während der Zitronensaft für einen extra Frische-Kick sorgt. Ein Smoothie, der nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Geschmacksknospen wach macht!



FRISCHE KICK MIT POWER

Zutaten:

- ½ Gurke
- Eine Handvoll frische Petersilie
- 20 g Ingwer
- 1/2 Birne oder Apfel
- 10 Mandeln
- 1 TL Chia-Samen
- 100 ml ungesüsste Mandelmilch
- Wasser

Dieser Smoothie ist dein perfekter Mix aus Frische und Balance! Die Gurke sorgt für eine leichte, hydrierende Basis, während die Petersilie und der Ingwer deinem Körper einen natürlichen Detox-Boost verleihen. Mandeln und Chia-Samen liefern gesunde Fette und Energie, die dich den ganzen Tag über fit halten. Die Mandelmilch rundet den Geschmack ab und sorgt für eine cremige Konsistenz, ohne schwer zu sein. Einfach alle Zutaten in den Mixer geben, gut durchmixen – und du hast einen vitalisierenden Begleiter für einen gesunden, energiegeladenen Tag! ♥





Gesunde Smoothies für deinen Alltag

Diese erfrischenden Smoothies sind nicht nur unglaublich lecker, sondern auch super gesund! Sie liefern eine Mischung aus Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, die deinen Körper unterstützen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und die Verdauung zu fördern. Mit Zutaten wie Gurke, Petersilie und Ingwer bekommst du eine Extra-Portion Frische und Antioxidantien. Was diese Rezepte besonders ausmacht: Du kannst die Zutaten nach Belieben kombinieren oder anpassen, je nachdem, wie viele Kalorien du zu dir nehmen möchtest. Alle Rezepte sind für zwei Portionen ausgelegt – perfekt, um sie zu teilen oder für später aufzuheben!

Anpassungstipps

- Kalorien anpassen: Wenn du es kalorienärmer möchtest, kannst du die Nüsse oder Avocado weglassen. Diese Zutaten bieten gesunde Fette, aber sie erhöhen auch die Kalorien.
- Möchtest du deinen Smoothie proteinreicher machen? Füge eine Portion Proteinpulver hinzu – ideal für Muskelaufbau oder als sättigender Snack. Alternativ kannst du auch eine Handvoll Nüsse oder Samen (z. B. Chia- oder Leinsamen) einmischen, um zusätzlich Ballaststoffe und gesunde Fette zu integrieren!
- Geschmack variieren: Du kannst die Früchte nach Belieben anpassen – falls du es weniger süß magst, nimm einfach weniger Banane oder Birne. Für mehr Frische kannst du mit Minze oder Zitronensaft experimentieren.

Geniesse deine Smoothies in vollen Zügen!