

# SMOOTHIES

SCHNELL GEMACHT UND SUPER LECKER

## ROTER SMOOTHIE:

FÜR 2 PERSONEN

- 8 Himbeeren (50g)
- 5 Brombeeren (50G)
- Handvoll Heidelbeeren (50G)
- 7 Erdbeeren (100G)
- Einige Blätter Basilikum
- 1,5 Esslöffel Joghurt nach Bedarf
- 1/2 bANANE
- 150 mL wASSER

## GRÜNER SMOOTHIE:

FÜR 2 PERSONEN

- ½ Apfel
- ½ Banane
- ½ Avocado
- ½ Kiwi
- ¼ Salatgurke
- ½ handvoll Spinat
- Einige Blätter Basilikum
- Spritzer zitrone
- 150 ml Wasser

