

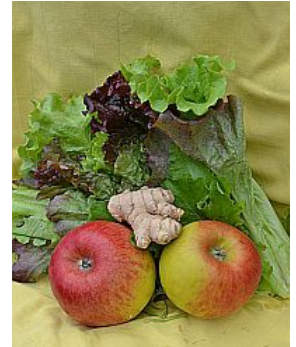
Apfel-Salat Smoothie

Zutaten:

2 Äpfel, 120 g Babyleaf oder Kopfsalat, 1 Stück Ingwer, 250ml Wasser

Zubereitung:

Die Äpfel im Mixer unter Zugabe von kaltem Wasser pürieren, gewaschene Salatblätter nach und nach dazugeben. Abschließend mit Ingwer abschmecken.



Petersiliensmoothie

Zutaten:

1 Bund Petersilie, 1 Salatgurke, 2 Äpfel, 1 Banane, Wasser nach Belieben

Zubereitung:

Gurke ungeschält zusammen mit dem Obst und etwas Wasser pürieren. Petersilie zum Schluss großzügig dazugeben.



Rote Bete Smoothie

Zutaten:

1 Knolle Rote Bete, 1 Orange, 2 Möhren, 1 Zitrone, 1 EL Olivenöl (sollte zu Hause sein), 2 EL Honig (sollte zu Hause sein)

Zubereitung:

Die Rote Bete und Möhren vorher klein Würfeln und mit der Orange, dem Saft der Zitrone (je nach Geschmack auch eine Zitronenspalte) und dem Olivenöl pürieren. Honig kann ggf. auch weggelassen werden.



Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967

Apfel-Salat Smoothie

Zutaten:

2 Äpfel, 120 g Babyleaf oder Kopfsalat, 1 Stück Ingwer, 250ml Wasser

Zubereitung:

Die Äpfel im Mixer unter Zugabe von kaltem Wasser pürieren, gewaschene Salatblätter nach und nach dazugeben. Abschließend mit Ingwer abschmecken.



Petersiliensmoothie

Zutaten:

1 Bund Petersilie, 1 Salatgurke, 2 Äpfel, 1 Banane, Wasser nach Belieben

Zubereitung:

Gurke ungeschält zusammen mit dem Obst und etwas Wasser pürieren. Petersilie zum Schluss großzügig dazugeben.



Rote Bete Smoothie

Zutaten:

1 Knolle Rote Bete, 1 Orange, 2 Möhren, 1 Zitrone, 1 EL Olivenöl (sollte zu Hause sein), 2 EL Honig (sollte zu Hause sein)

Zubereitung:

Die Rote Bete und Möhren vorher klein Würfeln und mit der Orange, dem Saft der Zitrone (je nach Geschmack auch eine Zitronenspalte) und dem Olivenöl pürieren. Honig kann ggf. auch weggelassen werden.



Wir wünschen einen guten Apetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg