

Viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!

Mango-Banane-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

1 kleine reife Mango
1 kleine Banane
1 kleiner Apfel
1 Hand grüner Salat
200 ml Apfelsaft
etwas Wasser je nachdem, wie flüssig der Smoothie sein soll

Zubereitung:

Die Mango schälen, vom Kern trennen und in Stücke schneiden. Den Apfel entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Banane schälen und teilen.
Alle Obststücke mit Apfelsaft mixen. Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist, gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben.

Beeren-Smoothie

Zutaten für 2 Portionen:

250 ml roter Traubensaft
250 g TK gemischte Beeren
1 Hand Spinat
1 Banane, geschält

Zubereitung:

Alle Zutaten mixen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser zugeben.

Kirsten Gidde, Ernährungsberaterin DGE, AOK-Team Prävention, Telefon 0202 482-31056, kirsten.gidde@rh.aok.de

