



Beeren-Kefir-Drink mit Banane & Roter Bete



Zutaten

für 1 Portion

- 1 Handvoll Beeren
- ½ Banane
- 200 ml Kefir
- 50-100 ml Rote-Bete-Saft
- Optional: frische Minze

Zubereitung:

1. Wasche zunächst die Beeren oder lasse sie, falls sie tiefgekühlt sind, kurz antauen.
2. Schneide anschließend die Banane in kleine Stücke.
3. Gib Kefir, Beeren, Banane und den Rote-Bete-Saft in einen Mixer.
4. Mixe alles, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
5. Fülle den Drink in ein Glas und ergänze ihn nach Belieben mit etwas frischer Minze.

Gesundheits-Benefits der Zutaten:

- ✓ **Beeren:** sind reich an Antioxidantien
- ✓ **Bananen:** bringen die natürliche Süße und Energie
- ✓ **Kefir:** ist gut für die Darmgesundheit und enthält Probiotika
- ✓ **Rote-Bete-Saft:** unterstützt Durchblutung und Leistungsfähigkeit
- ✓ **FrISCHE Minze:** wirkt erfrischend und verdauungsfördernd



Tropical Matcha (Layered Smoothie)



Zutaten

für 1 Portion

- ½ Mango
- ½ Banane
- 1 TL Leinsamen
- 200 ml Pflanzenmilch
- ½ TL Matcha
- Optional: Eiswürfel

Zubereitung:

1. Mango und Banane in Stücke schneiden. Für eine besonders erfrischende Konsistenz kann auch tiefgekühlte Mango verwendet werden.
2. Mango, Banane und Leinsamen in einen Mixer geben und zu einem glatten Fruchtpüree verarbeiten.
3. Das Fruchtpüree in ein Glas füllen.
4. Den Matcha mit etwas warmem Wasser klümpchenfrei verrühren.
5. Zuerst vorsichtig die Pflanzenmilch auf das Fruchtpüree geben und danach den Matcha darüber gießen.

Gesundheits-Benefits der Zutaten:

- ✓ **Mango:** reich an Vitamin C, unterstützt das Immunsystem
- ✓ **Banane:** schnelle Energie und natürliche Süße
- ✓ **Leinsamen:** Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren
- ✓ **Pflanzenmilch:** leicht verdaulich
- ✓ **Matcha:** Koffein für Fokus und Antioxidantien
- ✓ **Eiswürfel:** sorgt für extra Frische





Kokos-Limetten-Cooler mit Chia & Kräutern



Zutaten

für 1 Portion

- 150 ml Kokoswasser
- 100 ml Wasser
- ½ Limette
- 1 TL Chiasamen
- Optional: frische Minze oder Basilikum
- Optional: Eiswürfel

Zubereitung:

1. Schneide die Limette in dünne Scheiben.
2. Gib die Limettenscheiben zusammen mit Kokoswasser und Wasser in ein Glas.
3. Füge die Chiasamen hinzu und rühre alles gut um.
4. Lasse den Drink für einige Minuten stehen, damit die Chiasamen quellen können.
5. Ergänze nach Belieben frische Minze oder Basilikum sowie Eiswürfel.

Gesundheits-Benefits der Zutaten:

- ✓ **Kokoswasser:** liefert natürliche Elektrolyte und unterstützt die Hydratation
- ✓ **Wasser:** unterstützt den Flüssigkeitshaushalt
- ✓ **Limette:** reich an Vitamin C, sorgt für Frische
- ✓ **Chiasamen:** Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren
- ✓ **Frische Minze oder Basilikum:** erfrischend und leicht verdauungsfördernd
- ✓ **Eiswürfel:** für zusätzliche Kühlung und Frische

