



Bio-Pionier seit 1974

Bunte Smoothies zum Selbermixen

mit wertvollen Oxyguard-Ölen

Wir machen Bio aus Liebe.



Tipp: Verwenden Sie möglichst reifes Obst für Ihre Smoothies!

Grüner Fitmacher

Für 4 Gläser

Zutaten:

- 2 Handvoll Spinat
- 3 Birnen
- Basilikumblätter (nach Belieben)
- frische Minze (nach Belieben)
- 2 Bananen
- ½ Limette, ausgepresst
- 1-2 EL Rapunzel Leinöl

- 150 ml Wasser
- 6 Eiswürfel

Zubereitung:

Spinat, Birnen, Basilikum und Minze waschen. Birnen entkernen und in grobe Stücke schneiden. Bananen schälen, zerkleinern und mit den restlichen Zutaten in den Standmixer geben und alles cremig pürieren.

Roter Himbeer-Papaya Smoothie

Für 4 Gläser

Zutaten:

- 150-200g Himbeeren
- 2-3 Blätter Blattsalat
- 1 reifer Apfel
- 1 Papaya
- 250 ml Buttermilch (vegane Alternative: Reismilch)
- 1-2 EL Rapunzel Leinöl mit Granatapfelkernöl

- 6 Eiswürfel

Zubereitung:

Himbeeren, Blattsalat und Apfel waschen. Papaya schälen und in grobe Stücke schneiden. Apfel entkernen und zerkleinern. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut vermischen.

Hinweis: Lein- und Hanföl fördern nicht nur die Aufnahme fettlöslicher Vitamine, sondern liefern Ihnen wertvolle Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren im idealen Verhältnis!

Smoothies sind leicht verträglich, da die Pflanzenbestandteile in pürierter Form schneller vom Körper aufgenommen werden können.

Fruchtiger Salat-Smoothie

Für 4 Gläser

Zutaten:

- 2 Handvoll Feldsalat
- Petersilie (nach Belieben)
- Basilikumblätter (nach Belieben)
- 2 Bananen
- 1 Mango
- ½ Limette, ausgepresst
- 1-2 EL Rapunzel Hanföl

- 150 ml Wasser
- 6 Eiswürfel

Zubereitung:

Feldsalat, Petersilie und Basilikum waschen. Bananen und Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und alles cremig pürieren.





Tipp: Smoothies halten sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank, beachten Sie aber, dass diese im Laufe dieser Zeit Ihre Vitalstoffe verlieren!

Gelber Muntermacher

Für 4 Gläser

Zutaten:

- 2 Orangen
- 1/2 Honigmelone
- 3 Karotten
- Zitrone, ausgepresst (nach Belieben)
- 1-2 EL Rapunzel Leinöl mit Nachtkerzenöl

- 150 ml Wasser
- 6 Eiswürfel

Zubereitung: Orangen und Melone schälen und in grobe Stücke schneiden. Karotten waschen, schälen und zerkleinern. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und cremig pürieren.



Weitere Informationen zum Thema Oxyguard-Öle finden Sie unter www.rapunzel.de oder fragen Sie nach unseren Flyern in Ihrem Fachhandel!

RAPUNZEL

RAPUNZEL Naturkost GmbH • Rapunzelstraße 1
87764 Legau • www.rapunzel.de