

# *Gesunde* SMOOTHIES

VOL. 1



Kraftgras

# INHALT

---

**01**

Virgin Colada

**02**

Bloody Mary

**03**

Sultans Party

**04**

New Exotica

**05**

Wonderbear

**06**

Green Velvet

**07**

Georgeous Geisha

01

*Virgin Colada*



[www.kraftgras.ch](http://www.kraftgras.ch)

---

## ZUTATEN

- 200ml - 400ml Kokosmilch
- 2 Kiwi
- ½ Zitrone (nur Saft)
- 1 Banane
- ½ Ananas
- ½ Handvoll Pfefferminzblätter
- 2 Datteln
- 1 Avocado
- 1 Shot Weizengrasssaft oder Gerstengrasssaft



02

*Bloody Mary*



## ZUTATEN

- 1 Shot Weizengrassaft oder Gerstengrassaft
- ½ Banane
- ½ Avocado
- ½ Kiwi
- 2 Hände voll frischen Spinat
- 200g Erdbeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren
- 1 Stange Stangensellerie
- Wasser nach Belieben



03

*Sultans Party*



## ZUTATEN

- 2 Datteln
- 3 Blätter frische Minze
- 4 dl Kokosmilch
- ½ Granatapfel
- 1 Birne
- 1 Shot Weizengrasssaft oder Gerstengrasssaft





04

*New Exotica*



[www.kraftgras.ch](http://www.kraftgras.ch)

---

## ZUTATEN

- 1 Shot Weizengrasssaft oder Gerstengrasssaft
- 1 Handvoll Federkohl
- 1 Mango
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Kiwi
- 1 Rhabarber
- Crushed Ice nach Belieben



**05**

*Wonderbear*



## ZUTATEN

- 200 ml Wasser
- 1 Shot Weizengrassaft oder Gerstengrassaft
- 50 g Baby-Spinat
- ½ Limette (Saft)
- ½ mittelgroße Banane
- 75 g Beeren nach Wahl



06

*Green Velvet*



[www.kraftgras.ch](http://www.kraftgras.ch)

---

## ZUTATEN

- 2 Orangen
- 1 Banane
- 1 Shot Weizengrasssaft oder Gerstengrasssaft
- 200 ml Wasser
- 1 EL Mandelmousse



07

*Georgious  
Geisha*



## ZUTATEN

- 250ml Wasser
- 1 EL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 gelbe Kiwi
- 1 Banane
- ½ Ananas
- 1 Shot Weizengrasssaft oder Gerstengrasssaft

