



GRÜNE VERTEIDIGUNG

Grünkohl-Smoothie

Für 4 Personen

½ Apfel, entkernt und in grobe Würfel geschnitten

120 g Grünkohl, gewaschen

½ Limette, Saft ausgepresst

150 ml Orangensaft

1 TL Ingwer, geschält und in Würfel geschnitten

½ Banane, geschält und in Scheiben geschnitten

2 Kafirlimettenblätter

300 g Eiswürfel

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange pürieren bis eine feine Masse entsteht. Im Anschluss in ein großes Glas geben und sofort genießen.



STROMBERG*

SMILE

NATURAL DEFENCE

Green Cabbage Smoothie

For four people

1/2 apple, with core removed and cut into large cubes

120 g green cabbage (washed)

Juice of 1/2 lime

150 ml orange juice

1 tsp ginger, peeled and cut into cubes

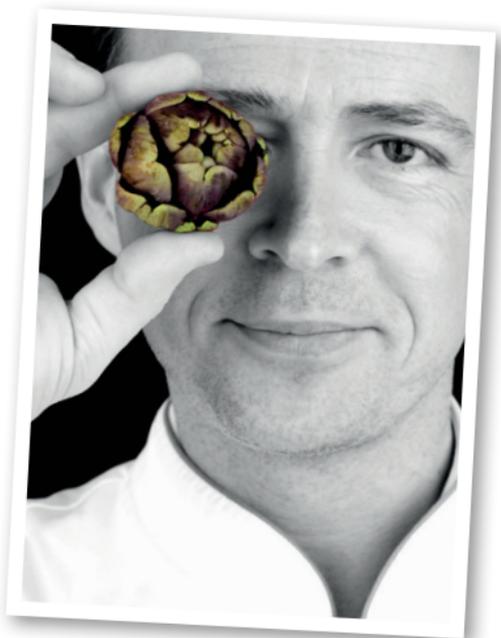
1/2 banana, peeled and cut into slices

2 kafir lime leaves

300 g ice cubes

Preparation

Put all the ingredients in a blender and blend until a smooth mixture has been formed. Fill in a big glass and enjoy your smoothie!



STROMBERG*

POWER

LEICHTE BEUTE

Bananen-Haferflocken-Shake

Für 4 Personen

2 Bananen
1/2 Ananas
1/4 Vanilleschote
130 g Haferflocken
1 EL Leinöl
200 g Eiswürfel
200 ml kaltes Wasser

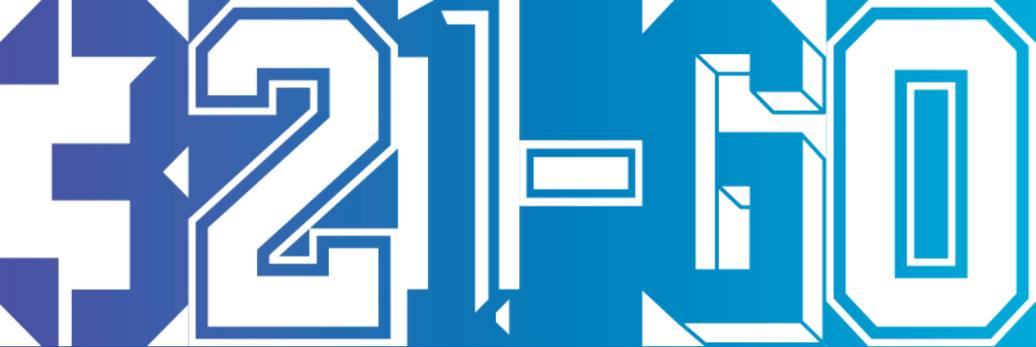
Zubereitung

Bananen und Ananas schälen. Ananas vierteln und den Strunk entfernen. Vanilleschoten halbieren und das Mark auskratzen.

Die Früchte nun mit Vanillemark, Haferflocken, der Hälfte der Eiswürfel und dem kalten Wasser in einen Mixer geben. Auf starker Stufe kurz durchmischen, dann nach und nach den Rest der Eiswürfel zugeben. Zum Schluss das Leinöl zugeben, ein letztes Mal kurz aufmischen und sofort servieren.



STROMBERG*



QUICK AND EASY

Banana & Oat Flakes Shake

For four people

- 2 bananas
- 1/2 pineapple
- 1/4 vanilla pod
- 130 g oat flakes
- 1 tbsp linseed oil
- 200 g ice cubes
- 200 ml cold water

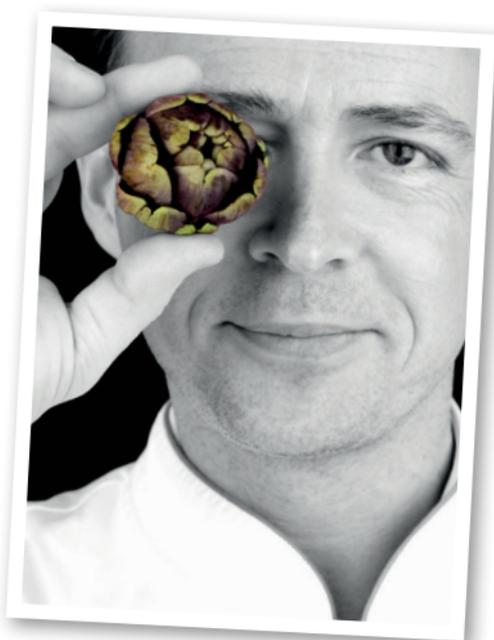
Preparation

Peel bananas and pineapple.

Quarter pineapple and remove the woody core.

Cut vanilla pod into halves and scrape out the soft pulp.

Put pieces of fruit, vanilla pulp, oat flakes, half the ice cubes and the cold water in a blender. Blend all ingredients briefly on high speed, then gradually add the remaining ice cubes. Add the linseed oil, blend the mixture one more time and serve immediately.



STROMBERG*