



# 5-Tagesplaner – Mixen

Holen Sie sich farbenfrohe Nährstoffe ins Haus mit unserem 5-Tagesplaner, der eine bunte Vielfalt frischer Rezepte enthält.

## Tag 1

Tigerkraft  
durch  
Tropenfrüchte

## Tag 2

Green  
Smoothie mit  
Granatapfel  
und Beeren

## Tag 3

Green  
Smoothie mit  
Roter Bete  
und Ingwer

## Tag 4

Vanille-  
Smoothie mit  
Himbeeren  
und Birnen

## Tag 5

Mango-Vanille-  
Smoothie mit  
Chiasamen

# Lernen Sie die Nährstoffe kennen, die Sie in nächster Zeit vermehrt zu sich nehmen werden



Vitamin C  
Ballaststoffe  
Vitamin B6



Vitamin C  
Vitamin A  
Ballaststoffe



Vitamin C  
Vitamin B6  
Ballaststoffe



Vitamin C  
Vitamin B6  
Kalium



Vitamin C  
Vitamin A  
Magnesium



Vitamin C  
Vitamin B6  
Eisen



Vitamin C  
Ballaststoffe  
Kalium



Vitamin C  
Vitamin B6  
Kalzium



## Tag 1 - Tigerkraft durch Tropenfrüchte

**¶** 500 ml / Für 2 Personen

---

250 ml gekühltes Kokoswasser  
15 g Grünkohlblätter ohne Stiel, grob zerpfückt  
90 g Ananas, geschält, geschnitten  
50 g gefrorene Mangowürfel  
1 Esslöffel rohe Mandeln  
¼ Teelöffel gemahlene Kurkuma

---

1. Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.
2. Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.

## Tag 2 - Green Smoothie mit Granatapfel und Beeren

**¶** 500 ml / Für 2 Personen

---

80 g gefrorene Beerenmischung  
30 g Baby-Blattspinat  
1 halbierte Banane  
90 g Naturjoghurt  
200 ml gekühlter Granatapfelsaft

---

1. Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.
2. Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.





## Tag 3 - Green Smoothie mit Roter Bete und Ingwer

**¶** 500 ml / Für 2 Personen

80 g Rote Bete, geschält, in 2 cm große Stücke geschnitten  
60 g rote oder grüne Trauben, ohne Kerne  
15 g Baby-Blattspinat  
0,5 cm Ingwer, geschält, grob geschnitten  
¼ Zitrone, geschält, entkernt  
½ Orange, geschält, entkernt  
5 frische Minzblätter  
4 Eiswürfel  
125 ml gekühlter Bioapfelsaft, trüb

## Tag 4 - Vanille-Smoothie mit Himbeeren und Birnen

**¶** 500 ml / Für 2 Personen

180 ml Milch  
110 g Banane, geschält, geschnitten  
85 g gefrorene Himbeeren  
70 g Vanille-Joghurt  
50 g Birne, entkernt, geschnitten

1. Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.
2. Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.



## Tag 5 - Mango-Vanille-Smoothie mit Chiasamen

**¶** 500 ml / Für 2 Personen

250 g gefrorene, geschnittene Mango  
60 g fettarmer Vanille-Joghurt  
3 Teelöffel weiße Chiasamen  
250 ml gekühlte Milch

1. Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.
2. Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.