



7-Tagesplaner – Mixen

Holen Sie sich farbenfrohe Nährstoffe ins Haus mit unserem 7-Tagesplaner, der eine bunte Vielfalt frischer Rezepte enthält.
Auf eine gesunde Woche!

Tag 1

Triple Green Smoothie

Tag 2

Muntere Melonen

Tag 3

Schatz der Drachen

Tag 4

Sommerlicher Pfirsich-Shake

Tag 5

Grüne Güte

Tag 6

Erdbeer-Energie

Tag 7

Antioxidantien im Überfluss

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



Kohlenhydrate
Ballaststoffe
Proteine



Vitamin C
Kalzium
Eisen



Vitamin C
Vitamin B6
Ballaststoffe



Vitamin B6
Kalium
Magnesium



Vitamin C
Vitamin A
Magnesium



Kalium
Magnesium
Eisen



Vitamin C
Vitamin A
Vitamin B6



Vitamin C
Kalium
Magnesium

Tag 1 - Triple Green Smoothie

▪ 500 ml / Für 2 Personen

250 ml gekühltes Kokoswasser
7 g Baby-Blattspinat
5 g Grünkohlblätter ohne Stiel, grob zerpfückt
5 g Baby-Romanasalat, grob zerpfückt
60 g Granny Smith-Apfel, entkernt, geschnitten
50 g Gurke, geschnitten
40 g Banane, geschält, geschnitten
40 g Stangensellerie, geschnitten
½ Zitrone, geschält, entkernt
2 Eiswürfel

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



Tag 2 - Muntere Melonen

▪ 500 ml / Für 2 Personen

310 ml gekühltes Kokoswasser
45 g Cantaloupe-Melone, geschält, geschnitten
45 g Honigmelone, geschält, geschnitten
55 g gefrorene Mangowürfel
50 g Avocado, geschält, entkernt
¼ Limette, geschält, entkernt
3 Eiswürfel

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

Tag 3 - Schatz der Drachen

• 500 ml / Für 2 Personen



250 ml Kokoswasser

90 g pinke Drachenfrucht (Pitaya), geschält, geschnitten

50 g Kokos- oder Vanille-Joghurt

40 g Ananas, geschält, geschnitten

¼ Limette, geschält

1 Esslöffel Chiasamen

3 Eiswürfel

Serviert mit:

1 Teelöffel Blütenpollenpulver

1. Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.

2. Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.

Tag 4 - Sommerlicher Pfirsich-Shake

• 500 ml / Für 2 Personen

200 ml Milch

130 g Pfirsich, entkernt, geschnitten

60 ml griechischer Joghurt

2 Teelöffel Honig

½ Teelöffel Vanilleextrakt

¼ Teelöffel gemahlener Zimt

4 Eiswürfel

Ohne Milchprodukte:

Milch durch Mandelmilch und Joghurt durch Kokos-Joghurt ersetzen.



1. Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.

2. Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.



Tag 5 - Grüne Güte

• 500 ml / Für 2 Personen

250 ml gekühltes Kokoswasser

10 g Baby-Blattspinat

10 g Grünkohlblätter ohne Stiel, grob zerpfückt

60 g Apfel, Sorte „Pink Lady“, entkernt, geschnitten

50 g Gurke, geschnitten

2 Teelöffel weiße Chiasamen

2 Teelöffel Kürbiskerne (ohne Schale)

2 Teelöffel Leinsamen

2 Eiswürfel

1. Zutaten in den Mixerkrug geben und den Deckel sicher verschließen.

2. Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.



Tag 6 - Erdbeer-Energie

• 500 ml / Für 2 Personen

250 ml Rooibos-Tee, aufgebrüht, gekühlt
70 g gefrorene Erdbeeren
65 g roter Apfel, entkernt, geschnitten
30 g Rote Bete, geschält
1 cm Ingwer, geschält

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

Tag 7 - Antioxidantien im Überfluss

• 500 ml / Für 2 Personen

125 ml Granatapfelsaft, gekühlt
130 g probiotischer Vanille-Joghurt
125 g gefrorene Himbeeren
4 große frische Erdbeeren
1 Esslöffel LSA-Mehl (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Mandeln)
Optional:
1 Esslöffel Honig, Reismalsirup oder Ahornsirup

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

