



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
 - ¼ 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, Reismalzsirup oder Ahornsirup

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

