



Smoothie-Rezepte mit Alka[®] Greens

Alka[®] Greens lässt sich schnell und einfach im Mixbecher oder einem Glas mit Wasser, Fruchtsaft oder Pflanzenmilch zu einem leckeren Smoothie vermischen.

Aber Sie können mit Alka[®] Greens noch viel mehr! Mit frischen Zutaten, öffnet sich die Welt leckerer und gesunder Smoothies im Handumdrehen für Sie. Diese Smoothies sind sehr lecker zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit.

Die Rezepte ergeben jeweils ein Glas Smoothie.



Grüner-Spinat Smoothie



Dieser grüne Smoothie ist reich an essentiellen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Antioxidantien und Ballaststoffen.

ZUTATEN

- Eine Handvoll frischer Spinat
- halbe Gurke
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Portionsbeutel Alka[®] Greens
- 200 ml Wasser, (pflanzlicher) Joghurt oder Milch

ZUBEREITUNG: Die Gurke schälen, schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer geben. In ein Glas geben und je nach Wunsch mit etwas Chiasamen dekorieren.

Tropischer Smoothie



Dieser tropische Smoothie regt den Stoffwechsel an, ist harntreibend und feuchtigkeitsspendend.

ZUTATEN

- Stück frischer Ingwer, geschält und gehackt
- 1 Banane
- 2 Ananasscheiben (frisch oder gefroren)
- 1 Portionsbeutel Alka[®] Greens
- 200 ml Kokoswasser

ZUBEREITUNG: Den gehackten Ingwer zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer geben. In ein Glas geben und je nach Wunsch mit einer Scheibe Ananas dekorieren.

Frühstücks-Smoothie mit Haferflocken

Beginnen Sie den Tag voller Energie mit einem Frühstücks-Smoothie vollgepackt mit gesunden Nährstoffe!

ZUTATEN

- 100 Gramm Haferflocken
- 30 Gramm Mandeln
- 1 Portionsbeutel **Alka® Greens**
- 250 ml (pflanzlicher) Joghurt oder Mandel-/Kokosmilch

VORBEREITUNG: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt rühren. In ein Glas geben und genießen.

Sommer-Himbeer-Smoothie



Frischer kalorienarmer Sommer-Smoothie voller Antioxidantien und Vitamine.

ZUTATEN

- 200 Gramm (gefrorene) Himbeeren und/oder Erdbeeren
- 1 Banane
- 1 Orange, geschält & geschnitten
- 1 Portionsbeutel **Alka® Greens**

VORBEREITUNG: Alle Zutaten in den Mixer geben, ggf. mit einem Sieb die Himbeerkerne entfernen. In ein Glas geben und je nach Wunsch mit einer Scheibe Orange dekorieren.

Schlanker-Schokoladen-Smoothie



Ein leckerer Smoothie der durch die gesunden Fette der Avocado die Aufnahme von Vitaminen und Antioxidantien, welche sich in den **Alka® Greens** befinden, stimuliert.

ZUTATEN

- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 geschälte und entkernte reife Avocado
- 1 Esslöffel rohes Kakaopulver
- 1 Portionsbeutel **Alka® Greens**
- 200 ml Mandel- oder Kokosmilch

VORBEREITUNG: Alle Zutaten in den Mixer geben und bei hoher Geschwindigkeit bis zur gewünschten Konsistenz mixen. In ein Glas geben und genießen.

Teilen Sie Ihre Smoothie-Fähigkeiten mit uns! Sie haben ein schönes, leckeres oder super gesundes Smoothie-Rezept, in dem Sie unsere Alka® Greens verarbeitet haben?

Verwenden Sie den Hashtag **#alkasmoothie** und **#alka** unter Ihrem Foto, oder teilen Sie es in Ihrer Story und verlinken Sie uns. Wir freuen uns auf Ihre Kreation!

