

8 Smoothies für die Extraportion Gesundheit



Detox, Zellschutz, Anti-Aging: Diese Smoothies können mehr. Wir haben den Mixer angeworfen und acht Rezepte kreiert, die erfrischend, gesund und lecker sind. Noch mehr Rezepte, noch mehr Infos, noch mehr Smoothies findest du in unserem großen Smoothie-Guide.

Avocado-Kokosnuss-Smoothie

Ein erfrischender Anti-Aging-Drink. Während sich die gesunden Fette und die Vitamine der Avocado positiv auf die Haut auswirken, stärken die antibakteriellen Inhaltsstoffe der Kokosnuss den Körper von innen. Der Joghurt macht den Drink schön cremig. [Zum Rezept](#)



[Avocado-Kokosnuss-Smoothie](#)

Cranberry-Vanilla-Smoothie

Der Cranberry-Vanilla-Smoothie bereitet Liebhabern des fruchtigen Geschmacks und der gesunden Küche gleichermaßen Freude. Die Vanille gepaart mit der leicht bitteren und säuerlichen Beere ergibt eine ganz besondere Note. Dabei munden die kleinen roten Früchte nicht nur gut, sondern tragen mit den zellschützenden Antioxidantien Vitamin C und Anthocyanin auch zur Gesundheit bei. [Zum Rezept](#)



[Cranberry-Vanilla-Smoothie](#)

Dreifach-Granatapfel-Smoothie

Eine richtige Vitaminbombe. Neben Granatapfelsaft, Grenadinesirup und Granatapfelkernen mischen zusätzlich Blaubeeren mit. Ein Drink, der köstlich schmeckt und gleichzeitig den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt im Körper positiv beeinflusst – was will man mehr?! [Zum Rezept](#)

8 Smoothies für die Extraportion Gesundheit



Dreifach-Granatapfel-Smoothie

Erdbeer-Haferflocken-Smoothie

Ideal als kleine Zwischenmahlzeit. Die fruchtigen Erdbeeren sorgen für eine Portion Frische, die Haferflocken bringen Substanz in das Getränk und sättigen über einen langen Zeitraum. Durch den hohen Vitamin-C-Gehalt der Erdbeere und die vielen Ballaststoffe der Flocken kommt dein Körper in die Gänge. [Zum Rezept](#)



Erdbeer-Haferflocken-Smoothie

Detox-Smoothie

Der grüne Detox-Smoothie fordert geschmacklich eine gewisse Experimentierfreude, ist dafür aber auch extrem gesund. Das Getränk vereint Gemüse- und Obstsorten, die den Körper entgiften sollen. Neben eisenhaltigem Spinat und frischer Gurke finden sich fruchtiger Granatapfel und orientalische Gewürze wie Kreuzkümmel

und Koriander – eine besondere Mischung, die den Körper auf Vordermann bringt. [Zum Rezept](#)



Detox-Smoothie

Karotten-Grapefruit-Mango-Smoothie

Der perfekte Mix aus heimischem Gemüse und exotischen Früchten. Dabei ist die leicht bittere Köstlichkeit nicht nur herrlich erfrischend, sondern auch gesund. Dafür sorgt insbesondere die Karotte mit ihren zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen. [Zum Rezept](#)



Karotten-Grapefruit-Mango-Smoothie

Mango-Bananen-Ingwer-Smoothie

Wer es fruchtig und zugleich etwas scharf mag, für den ist dieser Mix aus Mango, Banane und Ingwer genau das Richtige. Das cremige und zugleich leicht säuerliche Getränk entführt dich kulinarisch nicht nur in exotische Gefilde, sondern stärkt zudem das Immunsystem.

8 Smoothies für die Extraportion Gesundheit

[Zum Rezept](#)



[Mango-Bananen-Ingwer-Smoothie](#)

Minz-Kiwi-Smoothie

Ein richtiger Wachmacher. Egal ob morgens zum Frühstück oder als Frischekick auf der Arbeit, dieser Smoothie bringt dich garantiert in Schwung. Neben der Frische von Minze und Limette gibt die Kiwi mit einem hohen Vitamin C-Gehalt Kraft für den Tag. [Zum Rezept](#)



[Minz-Kiwi-Smoothie](#)