

20 grüne Smoothies für den Energiekick



Grün, grün, grün sind alle meine Smoothies... Die cremigen Säfte aus Gemüse, Kräutern und Obst strotzen nur so vor **Vitaminen und Nährstoffen** und machen müde Geister ganz schnell munter. Besonders morgens sind sie daher oft meine erste Wahl, wenn es um ein **gesundes und schnelles Frühstück** geht. Außerdem überraschen sie mich und dich mit **unerwarteten Geschmackserlebnissen**. Wie wäre es z.B. mit Rucola-Mango oder Avocado-Kokos? Egal, wofür dein Smoothie-Herz schlägt, wir haben **20 grüne Smoothies** für dich parat, die sicherstellen, dass du gar nicht schnell genug mit dem Mixen beginnen kannst.

Zweifarbiger Smoothie mit Apfel und Spinat

Grüne Smoothie Rezepte können nicht nur Ton in Ton! Dieses Exemplar besteht aus 2 Schichten, die du einzeln löffeln oder durcheinander schlürfen kannst. Grüner Apfel, Limette und Joghurt machen ihn richtig frisch und perfekt für heiße Tage. [Zum Rezept](#)



[Zweifarbiger Smoothie mit Apfel und Spinat](#)

Grüner Smoothie mit Rucola und Himbeerhaube

Garantiert nicht bitter, dafür mit einer pinken Haube. Wenn du dich erst an grüne Smoothies herantasten willst, bringt dir die Himbeerhaube genug Frucht in den Smoothie. [Zum Rezept](#)



[Grüner Smoothie mit Rucola und Himbeerhaube](#)

Grünkohl-Ananas-Smoothie

Grünkohl kennst du nur in Kombination mit Kartoffeln und Mettwürsten? Entdecke das Gemüse völlig neu und mach es mit Ananas frisch für ein gesundes Frühstück. Im Grünkohl stecken viele wichtige Vitamine, die deinem Immunsystem einen ordentlichen Boost geben. [Zum](#)

20 grüne Smoothies für den Energiekick

Rezept



Grünkohl-Ananas-Smoothie

Rucola Smoothie mit Mango

Für alle, die es etwas herber mögen: Das unverwechselbare, leicht bittere Aroma des Rucolas wird bei diesem Smoothie von fruchtiger Mango und wärmendem Ingwer ergänzt. [Zum Rezept](#)



Rucola Smoothie mit Mango

Wachmacher-Smoothie mit Mango und grünem Tee

Dieser Smoothie mit Banane und Mango schmeckt nicht nur lecker süß und fruchtig, sondern bringt mit grünem Tee auch noch ordentlich Schwung in deinen Tag. Rucola gibt dem reifen Obst ein angenehm würziges Gegengewicht. [Zum Rezept](#)



Wachmacher-Smoothie mit Mango und grünem Tee

Avocolada Smoothie

Fast wie Piña Colada, nur ohne Alkohol und gesünder. Wenn cremige Avocado auf Kokoswasser, Limette und Ananas trifft, wird auch dein Zuhause für einen Moment zur Karibik. [Zum Rezept](#)



Avocolada Smoothie

Karotten-Spinat-Smoothie mit Chia-Samen

Ob man von Karotten wirklich bessere Augen bekommt, sei dahingestellt. So oder so machen sie sich super in einem Spinat-Smoothie. Dazu noch ein paar Chia-Samen und schon bist du rundum gut versorgt. [Zum Rezept](#)

20 grüne Smoothies für den Energiekick



Karotten-Spinat-Smoothie mit Chia-Samen

Grüne Smoothie Bowl mit Avocado und Kiwi

Warum immer im Glas? Deinen Smoothie kannst du natürlich auch aus deiner Lieblingsschale löffeln. Toppe den Smoothie noch mit etwas leckerem Obst und schon wirst du auf deine Smoothie Bowl nicht mehr verzichten wollen. [Zum Rezept](#)



Grüne Smoothie Bowl mit Avocado und Kiwi

Detox-Spinat-Smoothie

Wenig Chichi, dafür ordentlich Vitaminpower. Dieser Detox-Smoothie mit Spinat, Birne und Gurke versorgt dich mit guter Laune und einem guten Gesundheits-Gewissen. [Zum Rezept](#)



Detox-Spinat-Smoothie

Frühstückssmoothie mit Spinat, Kirschen und Kakao

Spinat und Kakao - eine Kombi, die überrascht, aber ungewöhnlich gut schmeckt. Zum gesunden Duo gesellen sich außerdem Leinsamen, Mandelmilch, Datteln und Kirschen. So süß und lecker sollte jeder Tag starten, oder? [Zum Rezept](#)



Frühstückssmoothie mit Spinat, Kirschen und Kakao

Cremiger Smoothie mit Mangold

Mangold kann mehr, als nur der unbekanntere Verwandte von Spinat zu sein. Mit Banane, Mango, Minze und einem Hauch Kurkuma bekommst du einen wirklich aromatischen, frischen Smoothie. [Zum Rezept](#)

20 grüne Smoothies für den Energiekick



Cremiger Smoothie mit Mangold

Avocado-Melonen-Smoothie

Dein Umfeld schüttelt beim Gedanken an grüne Smoothie Rezepte nur den Kopf? Dieser Avocado-Melonen-Smoothie sieht aus wie ein Milchshake und ist auch mindestens genauso cremig. [Zum Rezept](#)



Avocado-Melonen-Smoothie

Minz-Kiwi-Smoothie

Sauer macht nicht nur lustig, mit Orange und Minze rüttelt es auch deine Geschmacksnerven wach. Und in Zukunft wirst auch du deine Kiwi nicht mehr nur löffeln, sondern einfach schnell in den Mixer stecken. [Zum Rezept](#)



Minz-Kiwi-Smoothie

Grüner Smoothie mit Chia-Samen

In diesem Smoothie gibt sich das Gesundeste vom Gesundesten die Klinke in die Hand: Spinat, Grünkohl, Gurke, Apfel, Limette, Chia-Samen. So vollgepumpt mit Vitaminen und Superfood kann dein Tag einfach nur ein Hit werden. [Zum Rezept](#)



Grüner Smoothie mit Chia-Samen

Detox-Smoothie

Egal, ob du die letzte Nacht durchgezecht hast, du deiner Figur nach Feiertagen eine kleine Erholung bieten oder dir einfach zwischendurch mal was Gutes tun willst: Dieser Detox-Smoothie mit reichlich Gemüse und Obst versorgt dich mit vielen guten Vitaminen und Mineralstoffen. [Zum Rezept](#)

20 grüne Smoothies für den Energiekick



Detox-Smoothie



Avocado-Kokosnuss-Smoothie

Grüner Smoothie trifft Erdbeershake

Okay, grüne Smoothies sind zwar meistens ziemlich gesund, aber ab und zu solltest du das Schleckermaul in dir stillen. Mit diesem Smoothie bringst du dein gesundes Gewissen und deinen süßen Hunger in Einklang und genießt Spinat- und Erdbeersmoothie in einem. [Zum Rezept](#)



Grüner Smoothie trifft Erdbeershake

Avocado-Kokosnuss-Smoothie

Ahhhh... Kokosnuss. Schon das Wort bringt Urlaubsfeeling. Mit wenigen Zutaten bekommst du einen sehr cremigen Smoothie, der dir eine kurze Auszeit vom Alltag bietet. [Zum Rezept](#)

Avocado-Layer-Smoothie

Gekonntes Layering kennen wir vor allem aus dem Modebereich. Dass Layering aber auch fantastisch schmeckt, beweist uns dieser Smoothie mit zwei zauberhaft köstlichen Schichten. [Zum Rezept](#)



Avocado-Layer-Smoothie

Grüner Smoothie mit Gurke und Minze

Gesunde Erfrischung für heiße Tage: Die Kombination aus Minze, Gurke und Kokosmilch sorgt für Abkühlung und macht sich gut als leichte Zwischenmahlzeit. [Zum Rezept](#)

20 grüne Smoothies für den Energiekick



Grüner Smoothie mit Gurke und Minze

Grüner Apfel-Avocado-Smoothie

Du liebst Apfel? Mit Joghurt und Honig schaffst du eine gute Basis, Avocado veredelt dein Getränk dann zu einem besonders cremigen und super frischen Smoothie. [Zum Rezept](#)



Sauer trifft cremig: Grüner Apfel-Avocado-Smoothie