

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst

Trink dich fit!

22 BUNTE OBST-SMOOTHIES



Wir brauchen mehr Farbe im Smoothie-Glas! Gelb, Rot, Pink, Lila, Orange - kunterbunt gemischt oder einzeln als strahlender Gute-Laune-Macher. Smoothies gehen einfach immer! Und das Beste: Du brauchst dich gar nicht entscheiden. Probier dich einfach durch alle Farben. Also durch Himbeere, Heidelbeere, Mango, Pfirsich, Melone, Apfel ...

Wo du Ideen für dein buntes Smoothie-Glück findest? An der frisch eröffneten Vitaminbar unserer lieben Foodblogger natürlich.

Regenbogen-Smoothie

Falls dich der Smoothiedurst packt, du dich aber nicht zwischen Mango, Heidelbeere, Kiwi, Melone und Avocado entscheiden kannst - mach sie alle. Mix dir einen fruchtigen Smoothie in leuchtenden Regenbogenfarben

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

und lass dir die Extraladung Obst Schicht für Schicht schmecken. [Zum Rezept](#)



Regenbogen-Smoothies © Laura Lammel | Try Try Try

Frühstückssmoothie mit Haferflocken und Joghurt

Neuer Vorsatz fürs neue Jahr: Gesünder frühstücken. Ohne Nutellabrot oder Leberwurststulle von montags bis sonntags. Diesen Vorsatz kannst du schon mal von deiner Liste abhaken. Mach es einfach wie Saskia und schlürf dich in den Tag. Mit Joghurt, Haferflocken und Blaubeeren. Und dank Agavendicksaft und Vanille-Rohrzucker schmeckt der Frühstücksdrink alles andere als fad. [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Frühstückssmoothie © Saskia in der Au | Foodlikers

Smoothie mit Heidelbeeren

Ist er nicht schön? Intensiv in der Farbe und mächtig lecker. Das Beste aber: Für den köstlichen Vitaminboost brauchst du nur 5 Zutaten: Heidelbeeren, Apfelsaft, Orange, Mango und Minze. [Zum Rezept](#)



Smoothie mit Heidelbeeren © Nora Lange | all hunky dory

Smoothie mit Kaki, Kurkuma und Ingwer

Es ist grau, kalt und früh am Morgen. Falls du nicht zu den Morgenmenschen dieser Welt gehörst, dann gibt es nur ein Rezept gegen Morgenmuffeligkeit: Ein Gute-Laun-Smoothie mit Kaki, Mandarine, Dattel, Ingwer und Kurkuma. Der sorgt für den benötigten Geschmackskick! [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Smoothie mit Kaki, Kurkuma und Ingwer © Sandra Cetin | Hase im Glück

Mango-Maracuja-Smoothie

Deine Morgenlaune ist immer noch am Tiefpunkt? Dann versuch es mal mit Jennis Superfood-Kombi aus Mango, Maracuja, Blutorange und Chia-Samen. Ein Smoothietraum in Gelb, der auch an stressigen Morgenratzfatz gemixt und weggeschlürft ist. [Zum Rezept](#)



Mango-Maracuja-Smoothie © Jennifer Mönchmeier | Monsieurmuffin

Kiwi-Smoothie-Bowl

Sieht aus wie ein fruchtiges Dessert, ist aber schlichtweg ein Smoothie in Schüsselform - zum Löffeln statt zum Trinken! Das Tolle: Zum pürierten Obst in der Schüssel gesellt sich noch frisches Obst obendrauf. Für alle, die gerne etwas zum Beißen haben. [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Kiwi-Smoothie-Bowl © Foodistas

Banana Cream Pie Smoothie

Heute ist Cheat Day! Denn es gibt Kuchen. Falls du aber dennoch nicht über die Stränge schlagen möchtest, hat Simone die Lösung für dich. Statt sahnigen Kuchen gibt es einfach Banana Cream Pie mit Joghurt und Keksen im Glas. Die Gabel kannst du sogar in der Schublade lassen. [Zum Rezept](#)



Banana Cream Pie Smoothie © Simone Filipowsky | S-Küche

Himbeer-Chia-Smoothie

Zum Frühstück, als Dessert oder einfach zwischendurch - Emmas pinkfarbene Smoothieschönheit macht zu jeder Gelegenheit eine gute Figur. Dank Himbeeren, Milch, Zitrone und Chia-Samen sorgt sie für herrlich leichten Fruchtgenuss. [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Himbeer-Chia-Smoothie © Emma Friedrichs | Emmas Lieblingsstücke

Super-C-Smoothie

Eine Ladung Vitamin C ist dir nicht genug? Kein Problem, Elle zeigt dir, wie du dich dank der fünffachen Portion Vitamin C zehnmal fitter fühlst. Was du brauchst: Granatapfel, Grapefruit, Blutorange, Zitrone und Kaki. [Zum Rezept](#)



Super-C-Smoothie © Elle Teuscher | Elle Republic

Smoothies gegen Erkältung

Ruft dein Körper nach einem Immunboost? Dann solltest du lieber darauf hören. In der kalten Jahreszeit brauchst du Vitamine, Vitamine, Vitamine. Mehr ist mehr ist hier die Devise. Damit es im Smoothieglas aber nicht langweilig ist, haben Nadine und Jörg gleich drei Ideen für dich: in Knallrot, Sonnengelb und Grasgrün. [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Smoothies gegen Erkältung © Nadine Horn & Jörg Mayer | eat this!

Spinat-Melonen-Bananen-Smoothie

Wenn es um grüne Smoothies geht, beginnen die meisten blitzartig, die Nase zu rümpfen. Dabei muss so ein grüner Smoothie nicht nach frisch gemähter Wiese schmecken. Es ist alles nur eine Frage der süßen Obstzugabe. Saskia verfeinert ihren Gesundheitsmoothie deshalb mit Melone, Banane und Zitrone. [Zum Rezept](#)



Spinat-Melonen-Bananen-Smoothie © Saskia in der Au | Foodlikers

Beerige Smoothie Bowl

Zum Glück - Smoothies sind nicht nur etwas für Gesundheitsfanatiker. Mit den richtigen Zutaten werden sie sogar zu einer kleinen süßen Sünde, die zufällig auch noch ein paar Vitamine im Gepäck hat. Wir sagen nur ein Stichwort: Schokolade! [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Beerige Smoothie Bowl | © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Mango-Himbeer-Smoothie

Mango und Himbeer allein würden bereits eine ziemlich gute Smoothie-Kombination abgeben. Wenn du aber noch Orange, Banane, Chia-Samen, Goji-Beeren und Kokosmilch dazugibst, wird daraus ein Supersmoothie, der auch noch schön anzusehen ist. [Zum Rezept](#)



Mango-Himbeer-Smoothie | © Nastasja Schmah | Lirumlarumlöffelstiel

Pfirsich-Smoothie

Sobald es draußen wärmer ist und jeder Sonnenstrahl pure Glücksgefühle auslöst, ist sie da: die Sommer-Smoothie-Zeit! Süß, leicht und mit frischem Obst vom Markt - so soll er sein. Jenni hat sich für ihren Smoothieliebbling saftige Aprikosen und Pfirsiche geschnappt und das Ganze noch mit Banane, Pfirsichtee und Chia-Gel verfeinert. [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Pfirsich-Smoothie © Jennifer Mönchmeier |
Monsieurmuffin

Green Smoothie Bowl

Sieht aus wie herzhaft Spinatsuppe, ist aber ein köstlicher Smoothie mit genau dem passenden Quäntchen Süße. Denn hier gesellen sich zu Spinat und Avocado noch Banane, Mango und Kiwi. Für die Beißer ist on top auch wieder frische Obstdeko dabei. Eine rundum gelungene Smoothieschönheit. [Zum Rezept](#)



Green Smoothie Bowl © Christine Garcia Urbina |
trickytine

Himbeer-Superfood-Smoothie

Eine Schicht knuspriges Müsli, eine Schicht cremiger Joghurt und dann noch eine Schicht vollgepackt mit Vitaminen. Denn die Himbeer-Spinat-Joghurt-Mischung ist der krönende Abschluss. Außer du gönnst dir auch noch ein paar gehackte Mandeln als oberstes i-Tüpfelchen. Genauso zaubert man sich einen Sattmacher in Smoothieform. [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Himbeer-Superfood-Smoothie © Catrin Neumayer | CookingCatrin

Karotten-Apfel-Smoothie

Mit gerade mal 3 Zutaten mixt du dich in den Smoothiehimmel. Apfel, Karotte und Zitrone sind alles, was du brauchst. Lass den Saft also das nächste Mal im Supermarktregal stehen und mach dir deinen Obst-Smoothie einfach ruckzuck selbst. [Zum Rezept](#)



Karotten-Apfel-Smoothie © Daniela Luginsland | ulla trulla backt und bastelt

Prosecco-Smoothie

Wer sagt, dass man sich in Sachen Smoothie nicht mal so richtig was gönnen darf? Einen Smoothie Deluxe mit Schwipps zum Beispiel. Himbeeren, Erdbeeren und Johannisbeeren sorgen zusammen mit einem Schuss Prosecco für ein Sektfrühstück der besonderen Art. [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Prosecco-Smoothie © Foodistas

Pink Smoothie

Milch oder Joghurt brauchst du für Tanjas Smoothie nicht. Das Obst allein sorgt für volle Cremigkeit und Geschmack satt. Mit Mango, Apfel, Orange, Zitrone und Beeren mixt du dir einen fruchtigen Smoothie in knalligem Pink. Ingwer und Zitronenmelisse sorgen außerdem für das gewisse Etwas in Sachen Geschmack. [Zum Rezept](#)



Pink Smoothie © Tanja Hauser | ihana

Rote-Bete-Smoothie

Geschmacklich oft unterschätzt und verschmäht, beweist Ela mit ihrem farbenfrohen Smoothie, wie sich auch die größten Rote-Bete-Skeptiker überzeugen lassen. Zusammen mit Himbeeren, Apfelsaft, Zitrone sowie Ingwer und Ahornsirup macht die rote Knolle sogar zum Frühstück eine äußerst gute Figur. [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Rote-Bete-Smoothie © Ela | Transglobal Pan Party

Grüner Detox Smoothie

Du brauchst nur einen Drink und schon fühlst du dich besser. Glaubst du nicht? Dann probier einfach mal Klaras grüne Smoothieleckerei aus Apfel, Banane, Weizengras und Ingwer. Na gut, ein wenig regelmäßiger solltest du sie dir für den optimalen Vitaminboost schon gönnen. Aber alles braucht ja einen Anfang. [Zum Rezept](#)



Grüner Detox-Smoothie © Kathrin Klara Salzwedel | Klara's Life

Smoothie-Vitaminbombe

Salat zum Trinken - kann das schmecken? Und ob! Wenn du Feldsalat zusammen mit Orange und Gurke zu einem grünen Smoothie mixt und das Ganze auf eine fruchtige Smoothiebasis aus Kaki, Banane und Birne bettest. Das schmeckt nicht nur gut, sondern sagt Grippeviren außerdem den Kampf an! [Zum Rezept](#)

Ab an die Vitaminbar! 22 Smoothies mit der Extraportion Obst



Smoothie-Vitaminbombe © Franzi Schädel | Wo geht's zum Gemüseregal?