

Heiße Tage? Coole Smoothies!

Diese Smoothies sind was für echte Leckerschmecker! Fessies Rezepte reichen für zwei große Gläser Smoothie. Ihr könnt sie gerne auch verändern – mit allem, was der Kühlschrank hergibt. Hauptsache, es schmeckt – viel Spaß beim Mixen!



Fessies 1, 2, 3 für Smoothies:

1 Rohe Zutaten waschen. Danach alles grob zerkleinern. Beeren können einfach so dazugegeben werden.



2 Jetzt kommt alles in den Mixer – Deckel drauf nicht vergessen! Dann den Mixer auf kleinster Stufe anlaufen lassen, anschließend in 30–50 Sekunden auf höchster Stufe schön cremig mixen.



3 In die Gläser füllen, Eiswürfel dazu und sofort genießen!

Grüner Riese

Der schmeckt nicht nur riesig, der macht auch stark!

Zutaten:
100 g grüner Salat,
1 große Banane
(ohne Schale),
1 Pfirsich,
300 ml Apfelsaft.



Drachenblut

Klar, das ist Fessies Lieblings-Smoothie!

Zutaten:
300 g Himbeeren,
100 g Rote Bete
(gekocht und geschält),
300 ml Apfelsaft.



Lila Dinosaurier

Wetten, dass der ganz schnell weg ist?

Zutaten:
200 g Heidelbeeren,
300 ml Milch.



Hexentrunk

Komm herbei, Erfrischungszauberei!

Zutaten:
100 g rote Johannisbeeren,
200 g entsteinte Kirschen,
300 ml Apfelsaft.



Fessies Tipp:
Ihr habt keinen Standmixer? Dann ran an den Pürierstab. Die Zutaten einfach etwas kleiner schneiden.