

# Victoria Boutenko Grüne Smoothies

Leseprobe

[Grüne Smoothies](#)

von [Victoria Boutenko](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.unimedica.de/b18148>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Grüne Kraft gegen Sehschwäche

Kürbisblätter-Portulak-Smoothie mit Erdbeeren und Pflaumen

- 2 Tassen **Kürbisblätter**
- 1 Tasse **Portulakblätter**
- 2 Tassen **Erdbeeren**, frisch oder tiefgefroren
- 5 **Pflaumen**, ohne Stein
- 3 Tassen **Wasser**

*Ergibt etwa ½ Liter Smoothie*

## Body Balance

Mangold-Aprikosen-Smoothie mit Datteln

- 3 Tassen **Mangold**, ohne Stiele
- 7 **Aprikosen**, ohne Stein
- 5 **Datteln**, ohne Kern
- Saft von 1 **Orange**
- 2 Tassen **Wasser**

*Ergibt etwa ½ Liter Smoothie*

## Grüne Kraft für die Beine

Spinat-Petersilien-Smoothie mit Kirschen und Aprikosen

- 2 Tassen **Spinat**
- 1 Tasse **Petersilie**
- 2 Tassen **Kirschen**, ohne Kerne, frisch oder tiefgefroren
- 2 Tassen **Aprikosen**, ohne Stein
- 3 Tassen **Wasser**

*Ergibt etwa ½ Liter Smoothie*

Wilde Kräuter im grünen Smoothie schenken Ihnen Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe in Hülle und Fülle.



Leseprobe von V. Boutenko, „Grüne Smoothies“  
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Victoria Boutenko

## [Grüne Smoothies](#)

Die 100 besten Zutaten für Gesundheit & Wohlbefinden

224 Seiten, kart.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)