

# WELLFOOD

## Apfel-Minze-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

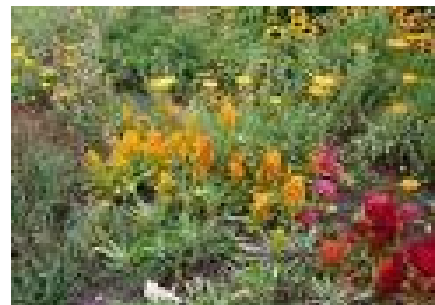
250 g	Apfel
500 g	Apfelsaft
20 g	Zitronensaft
2 g	Minzeblätter

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	104
Fett:	0,7 g
Kohlenhydrate:	22,4 g
Eiweiß :	0,7 g
Ballast.:	1,3 g





# WELLFOOD

## Birne-Basilikum-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

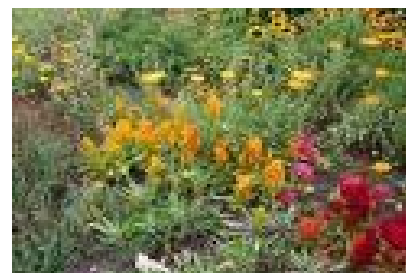
200 g	Birne
75 g	Joghurt, 1,5% Fett
500 g	Apfelsaft
20 g	Zitronensaft
5 g	Basilikum
	eventuell etwas Honig

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	100
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	21 g
Eiweiß:	1,3 g
Ballaststoffe:	1,4 g





# WELLFOOD

## Fenchel-Apfel-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

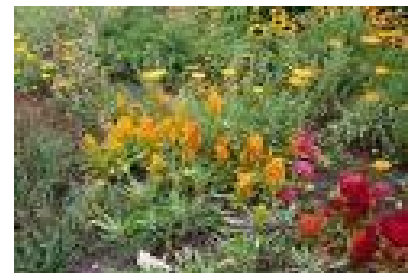
200 g	Fenchel, gedämpft
100 g	Joghurt, 1,5% Fett
500 g	Apfelsaft
5 g	Minze

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	85
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	15 g
Eiweiß:	2,5 g
Ballaststoffe:	2 g





# WELLFOOD

## Guaven-Basilikum-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

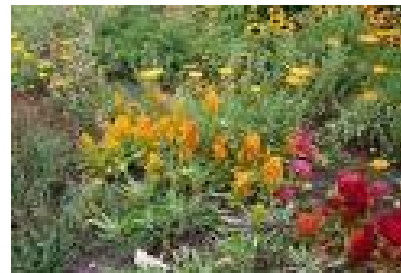
200 g	Guaven, geviertelt und entkernt
75 g	Joghurt, 1,5% Fett
500 g	Ananassaft
20 g	Zitronensaft
5 g	Basilikum
	eventuell etwas Honig

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	100
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	21 g
Eiweiß:	1,3 g
Ballaststoffe:	1,4 g





# WELLFOOD

## Gurke-Apfel-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

200 g	Gurke
75 g	Joghurt, 1,5% Fett
500 g	Apfelsaft
3 g	Basilikum
5 g	Minze
	Zitronensaft nach Geschmack

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	82
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	16 g
Eiweiß:	1,4 g
Ballaststoffe:	0,3 g





# WELLFOOD

## Gurken-Ingwer-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

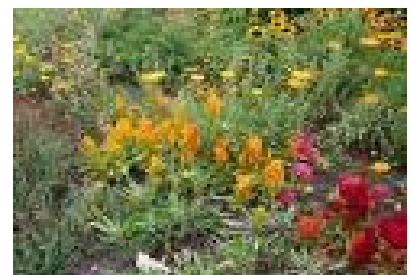
200 g	Gurke
75 g	Joghurt, 1,5% Fett
500 g	Apfelsaft
	Basilikum, Ingwer, Zitronensaft nach Geschmack eventuell etwas Honig

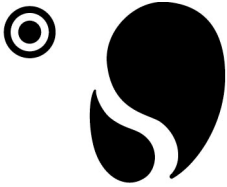
### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	89
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	16 g
Eiweiß:	1,4 g
Ballaststoffe:	0,3 g





## WELLFOOD

# Honigmelonen - Minze - Shake

### Zutaten für 4 Personen:

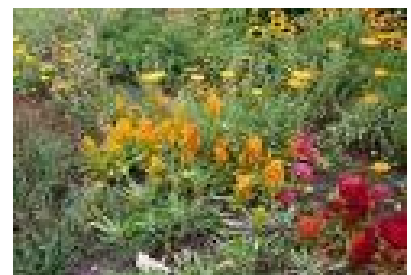
200 g	Honigmelone
500 g	Apfelsaft
75 g	Apfel
20 g	Zitronensaft
4 g	Minzeblätter

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	95
Fett:	0,6 g
Kohlenhydrate:	21 g
Eiweiß:	1,6 g
Ballaststoffe:	1 g







# WELLFOOD

## Ingwer-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

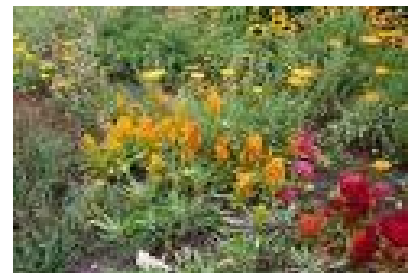
200 g	Honigmelone
500 g	Orangensaft
20 g	Zitronensaft
	frischer Ingwer nach Geschmack

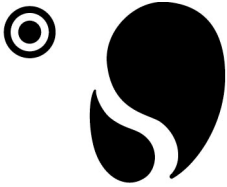
### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	101
Fett:	0,5 g
Kohlenhydrate:	22 g
Eiweiß:	1 g
Ballaststoffe:	1 g





# WELLFOOD

## Kürbis-Joghurt-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

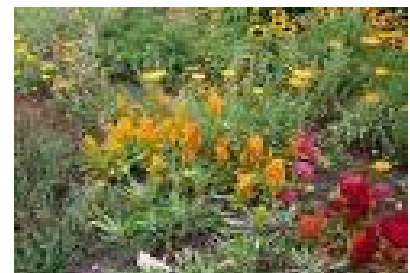
200 g	Kürbis, blanchiert
100 g	Joghurt, 1,5% Fett
250 g	Apfelsaft
250 g	Orangensaft
20 g	Honig

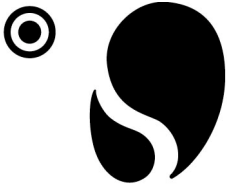
### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	99
Fett:	1 g
Kohlenhydrate:	19 g
Eiweiß:	2 g
Ballaststoffe:	1 g





# WELLFOOD

## Papaya-Karotten-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

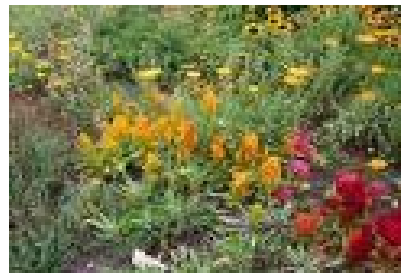
200 g	Papaya geschält, entkernt
500 g	Orangensaft
20 g	Limonensaft
80 g	Karotte, gekocht

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	104
Fett:	0,7 g
Kohlenhydrate:	22g
Eiweiß :	1 g
Ballaststoffe:	1,3 g





# WELLFOOD

## Petersilie-Ananas-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

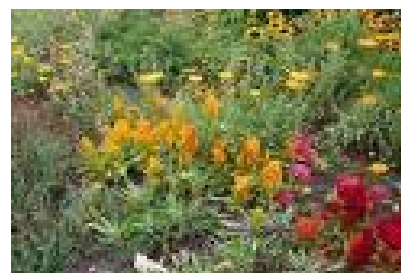
75 g	Blattpetersilie
500 g	Orangensaft
200 g	Ananas
20 g	Limonensaft

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	100
Fett:	0,4 g
Kohlenhydrate:	20 g
Eiweiß:	2 g
Ballaststoffe:	2 g





## WELLFOOD

# Rote Bete-Birnen-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

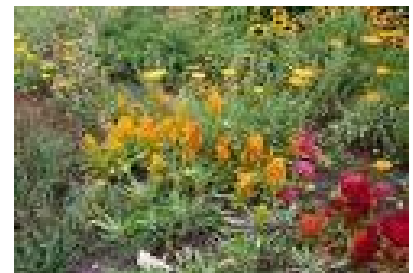
100 g	Rote Bete
500 g	Apfelsaft
100 g	Birne
20 g	Zitronensaft

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	100
Fett:	0,6 g
Kohlenhydrate:	21 g
Eiweiß:	1 g
Ballaststoffe:	2 g





# WELLFOOD

## Rucola-Ananas-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

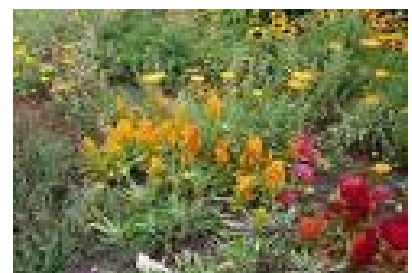
100 g	frischer Rucola
550 g	Orangensaft
150 g	Ananasstücke
20 g	Zitronensaft

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	103
Fett:	0,6 g
Kohlenhydrate:	21 g
Eiweiß:	2,4 g
Ballaststoffe:	1,4 g





# WELLFOOD

## Zitronenmelisse-Shake

### Zutaten für 4 Personen:

175 g Äpfel  
100 g Joghurt, 1,5% Fett  
500 g Apfelsaft  
5 g Zitronenmelisse  
5 g Basilikum, frisch

### Zubereitung :

Alle Zutaten in den Mixer geben, kräftig durchmischen und eventuell mit Eis servieren

### Nährwerte pro Person:

Kcal:	93
Fett:	0,6 g
Kohlenhydrate:	17,5 g
Eiweiß:	2,4 g
Ballaststoffe:	1,4 g

