



Bild: Drink

52 Gesunde Energy Drink (vegan)
von <https://www.Köche-Nord.de>

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2024 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2024 Köche-Nord.de

52 Gesunde Energy Drink (vegan)

Vorwort:

Liebe Genussfreunde,

herzlich willkommen zu unserem exklusiven Ebook "52 Gesunde Energy Drinks (vegan)" – einer kreativen Zusammenstellung von Köche-Nord.de. Wir sind begeistert, Ihnen eine breite Palette an erfrischenden und belebenden Getränken präsentieren zu dürfen, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch Ihre natürliche Energie auf eine nachhaltige Weise steigern werden.

In den kommenden Seiten erwartet Sie eine kulinarische Reise durch 52 einzigartige Rezepte, sorgfältig ausgewählt und entwickelt von unserem talentierten Team von Köchen-Nord.de. Jedes Rezept ist nicht nur eine Ode an den Geschmack, sondern auch an die Gesundheit. Wir setzen auf pflanzliche Zutaten höchster Qualität, um sicherzustellen, dass Ihre Energie auf natürliche Weise gesteigert wird.

Wir laden Sie ein, mit uns gemeinsam in die Welt der köstlichen und gesunden Energy Drinks einzutauchen. Von erfrischenden Fruchtaufusionen bis hin zu revitalisierenden grünen Smoothies – entdecken Sie die Vielfalt der pflanzlichen Küche und erleben Sie, wie einfach es ist, Ihr eigenes belebendes Getränk zu Hause zuzubereiten.

Gesundheit und Genuss gehen Hand in Hand. Cheers zu Ihrer vitalen Reise!

Übrigens müssen wir neuerdings angeben das die Rezepte in der Regel mit KI generiert wurden.

Mit kulinarischen Grüßen,

Das Team von <https://www.Köche-Nord.de>

Inhalt, Seite: 54 - 58

1. Ananas-Ingwer-Smoothie mit Kokoswasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm frische Ananas, gewürfelt

1 Esslöffel frischer Ingwer, geschält und gehackt

240 Milliliter 1 Tasse Kokoswasser

etwas Saft einer halben Limette

1 Esslöffel Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben

Die gewürfelte Ananas, den frischen Ingwer, Kokoswasser und Limettensaft in einen Mixer geben.

eventuell Ahornsirup für zusätzliche Süße einrühren.

Alles zu einer glatten Mischung pürieren.

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben hinzufügen und erneut mixen, bis der Smoothie schön kühl ist.

In Gläser gießen und sofort servieren.

Nährstoffe pro Portion (circa):

Kalorien: 100 kcal

Kohlenhydrate: 25 Gramm

Protein: 1 Gramm

Fett: 0 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm

Vitamine und Mineralien: Vitamin C, Vitamin B6, Mangan, Kalium.

2. Ananas-Kiwi-Smoothie mit Kokosmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Kiwis, geschält und in Stücke geschnitten

150 - 180 Gramm frische Ananas, gewürfelt

240 Milliliter ungesüßte Kokosmilch

Außerdem:

1 Esslöffel Ahornsirup (eventuell)

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben

Die geschälten Kiwis und die gewürfelte Ananas in einen Mixer geben.

Kokosmilch hinzufügen.

eventuell Ahornsirup für zusätzliche Süße einrühren.

Alles zu einer glatten Mischung pürieren.

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben hinzufügen und erneut mixen, bis der Smoothie schön kühl ist.

In Gläser gießen und sofort servieren.

Nährstoffe pro Portion (circa):

Kalorien: 180 kcal

Kohlenhydrate: 20 Gramm

Protein: 2 Gramm

Fett: 12 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Vitamine und Mineralien: Vitamin C, Vitamin K, Vitamin B6, Eisen, Magnesium.

3. Ananas-Kiwi-Smoothie mit Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Kiwis, geschält und in Stücke geschnitten

150 - 180 Gramm frische Ananas, gewürfelt

480 Milliliter Mandelmilch

1 Esslöffel Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben

Die geschälten Kiwis und die gewürfelte Ananas in einen Mixer geben.

Mandelmilch hinzufügen.

eventuell Ahornsirup für zusätzliche Süße einrühren.

Alles zu einer glatten Mischung pürieren.

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben hinzufügen und erneut mixen, bis der Smoothie schön kühl ist.

In Gläser gießen und sofort servieren.

Nährstoffe pro Portion (circa):

Kalorien: 150 kcal

Kohlenhydrate: 30 Gramm

Protein: 2 Gramm

Fett: 3 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Vitamine und Mineralien: Vitamin C, Vitamin K, Vitamin E, Magnesium.

4. Apfel-Haferflocken-Smoothie mit Zimt (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Äpfel, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten (Boskop oder Granny Smith)

100 Gramm Haferflocken

480 Milliliter Hafermilch

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1 Esslöffel Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben

Die geschälten und geschnittenen Äpfel in einen Mixer geben.

Haferflocken hinzufügen.

Hafermilch und gemahlene Zimt dazugeben.

eventuell Ahornsirup für zusätzliche Süße einrühren.

Alles zu einer glatten Mischung pürieren.

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben hinzufügen und erneut mixen, bis der Smoothie schön kühl ist.

In Gläser gießen und sofort servieren.

Nährstoffe pro Portion (circa):

Kalorien: 250 kcal

Kohlenhydrate: 55 Gramm

Protein: 5 Gramm

Fett: 3 Gramm

Ballaststoffe: 8 Gramm

Vitamine und Mineralien: Vitamin C, Vitamin A, Eisen, Kalzium.

5. Apfel-Zimt-Smoothie mit Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Äpfel, geschält, entkernt und grob gewürfelt (Boskop oder Granny Smith)

2 Bananen, geschält

480 Milliliter Mandelmilch

1 Teelöffel Zimt

1 Esslöffel Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben

Geschälte und gewürfelte Äpfel in einen Mixer geben.

Bananen hinzufügen.

Mandelmilch und Zimt ebenfalls dazugeben.

eventuell Ahornsirup für zusätzliche Süße einrühren.

Alles zu einer glatten Mischung pürieren.

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben hinzufügen und erneut mixen, bis der Smoothie schön kühl ist.

In Gläser gießen und sofort servieren.

Nährstoffe pro Portion (circa):

Kalorien: 180 kcal

Kohlenhydrate: 40 Gramm

Protein: 2 Gramm

Fett: 3 Gramm

Ballaststoffe: 7 Gramm

Vitamine und Mineralien: Vitamin C, Vitamin A, Kalium, Kalzium, Eisen.

6. Beeren-Smoothie mit Spinat (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

250 - 300 Gramm gemischte Beeren (zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)

50 - 100 Gramm frischer Spinat

2 Bananen

480 Milliliter Hafermilch

1 Esslöffel Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben

Gemischte Beeren gründlich waschen. Frischen Spinat ebenfalls gut abspülen.

Bananen schälen und grob zerkleinern. Beeren, Spinat und Bananen in einen Mixer geben. Hafermilch hinzufügen und alles zu einer glatten Mischung pürieren.

Bei Bedarf Ahornsirup für zusätzliche Süße einrühren.

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben hinzufügen und erneut mixen, bis der Smoothie schön kühl ist.

In Gläser gießen und sofort servieren.

Nährstoffe pro Portion (circa):

Kalorien: 220 kcal

Kohlenhydrate: 45 Gramm

Protein: 5 Gramm

Fett: 3 Gramm

Ballaststoffe: 8 Gramm

Vitamine und Mineralien: Vitamin C, Vitamin K, Vitamin A, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen.

7. Blaubeer-Avocado-Smoothie mit Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

300 - 340 Gramm Blaubeeren / Heidelbeeren

2 Bananen

480 Milliliter Mandelmilch

1 Esslöffel Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben

Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslöffeln.

Bananen schälen und grob zerkleinern.

Blaubeeren gründlich waschen.

Avocados, Bananen und Blaubeeren in einen Mixer geben.

Mandelmilch hinzufügen und alles zu einer glatten Mischung pürieren.

Bei Bedarf Ahornsirup für zusätzliche Süße einrühren.

ein paar Eiswürfel nach eigenem Belieben hinzufügen und erneut mixen, bis der Smoothie schön kühl ist. In Gläser gießen und sofort servieren.

Nährstoffe pro Portion (circa):

Kalorien: 250 kcal

Kohlenhydrate: 35 Gramm

Protein: 3 Gramm

Fett: 12 Gramm

Ballaststoffe: 8 Gramm

Vitamine und Mineralien: Vitamin C, Vitamin K, Vitamin E, Folsäure, Kalium, Magnesium, Eisen.

8. Erdbeer-Basilikum-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

300 - 340 Gramm frische Erdbeeren, halbiert

20 - 30 Gramm frische Basilikumblätter

1 Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten

2 Liter Wasser

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Die Erdbeeren, Basilikumblätter und Zitronenscheiben in eine Karaffe geben.

Das Wasser hinzufügen.

Die Mischung im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Vor dem Servieren nach Belieben Eiswürfel hinzufügen.

Nährstoffe (pro Portion):

Die Nährstoffe in diesem Getränk sind hauptsächlich auf die Früchte und Kräuter zurückzuführen. Erdbeeren enthalten Vitamin C, Basilikum kann Vitamine und Mineralien liefern, und Zitronen tragen zu einer erfrischenden Säure bei.

Die genauen Nährstoffangaben können je nach genauen Mengen und spezifischen Produkten variieren.

9. Grüner Smoothie mit Avocado und Banane (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

60 - 100 Gramm frischer Spinat

1 reife Avocado, geschält und entkernt

2 Bananen, geschält

240 Milliliter Hafermilch

etwas Saft einer halben Zitrone

2 Esslöffel Chiasamen

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Bei Bedarf Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.

Den Smoothie gleichmäßig auf vier Gläser verteilen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 200 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 25 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 10 Gramm

Zucker: ungefähr 10 Gramm

Fett: ungefähr 10 Gramm

Eiweiß: ungefähr 4 Gramm

Natrium: ungefähr 50 Milligramm

10. Grüner Smoothie mit Beeren und Chiasamen (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

60 - 100 Gramm frischer Spinat

150 - 200 Gramm gemischte Beeren (zum Beispiel Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)

1 Banane, geschält

480 Milliliter Hafermilch

2 Esslöffel Chiasamen

1 Teelöffel Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Bei Bedarf Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.

Den Smoothie gleichmäßig auf vier Gläser verteilen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 150 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 25 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 7 Gramm

Zucker: ungefähr 10 Gramm

Fett: ungefähr 4 Gramm

Eiweiß: ungefähr 3 Gramm

Natrium: ungefähr 100 Milligramm

11. Grüner Smoothie mit Birne und Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

120 Gramm frischer Spinat

2 Birnen, geschält und gewürfelt

1 Banane, geschält

480 Milliliter Mandelmilch

etwas Saft von 1 Zitrone

2 Esslöffel Chiasamen

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Bei Bedarf Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.

Den Smoothie gleichmäßig auf vier Gläser verteilen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 150 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 30 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 8 Gramm

Zucker: ungefähr 16 Gramm

Fett: ungefähr 2 Gramm

Eiweiß: ungefähr 3 Gramm

Natrium: ungefähr 150 Milligramm

12. Grüner Smoothie mit Kiwi und Spinat (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

120 Gramm frischer Spinat

4 reife Kiwis, geschält und in Stücke geschnitten

2 grüne Äpfel, geschält und gewürfelt

1 Gurke, geschält und gewürfelt

etwas Saft von 2 Limetten

480 Milliliter Wasser

480 Milliliter Mandelmilch

2 Esslöffel Agavendicksaft

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Bei Bedarf Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.

Den Smoothie gleichmäßig auf vier Gläser verteilen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 110 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 27 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 6 Gramm

Zucker: ungefähr 16 Gramm

Fett: ungefähr 0.5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 2 Gramm

Natrium: ungefähr 15 Milligramm

13. Grüner Smoothie mit Zitrone und Agavendicksaft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

120 Gramm frischer Spinat

2 reife Bananen

etwas Saft von 2 Zitronen

2 Äpfel, geschält und gewürfelt

1 Gurke, geschält und gewürfelt

240 Milliliter Wasser

4 Teelöffel Agavendicksaft

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Bei Bedarf Eiswürfel hinzufügen und erneut mixen.

Den Smoothie gleichmäßig auf vier Gläser verteilen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 90 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 22 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 4 Gramm

Zucker: ungefähr 14 Gramm

Fett: ungefähr 0.5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 2 Gramm

Natrium: ungefähr 20 Milligramm

14. Grüner Tee mit Beeren und Chiasamen (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Grünteebeutel oder 4 Teelöffel loser Grüner Tee

960 Milliliter Wasser

150 Gramm gemischte Beeren (zum Beispiel Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)

4 Esslöffel Chiasamen

Einige Zweige frische Minze (eventuell)

2-3 Esslöffel Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Brühen Sie die Grüne Teebeutel oder losen Grünen Tee in heißem Wasser auf und lassen Sie den Tee etwa 3-5 Minuten ziehen. Entfernen Sie die Teebeutel oder sieben Sie den losen Tee ab und lassen Sie den Tee vollständig abkühlen. Die gemischten Beeren waschen und nach Bedarf schneiden. In einem Krug den abgekühlten Grünen Tee mit den gemischten Beeren und Chiasamen vermengen. Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren. Über Eiswürfel gießen (eventuell) und gut gekühlt servieren. Mit frischer Minze garnieren, wenn gewünscht.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 15 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 3 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 2 Gramm

Zucker: ungefähr 1 Gramm

Fett: ungefähr 0.5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0.5 Gramm

Natrium: ungefähr 2 Milligramm

15. Grüner Tee mit frischer Minze (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Grüne Teebeutel oder 4 Teelöffel loser Grüner Tee

960 Milliliter Wasser

einige Zweige frische Minze

2-3 Esslöffel Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Brühen Sie die grüne Teebeutel oder losen Grünen Tee in heißem Wasser auf und lassen Sie den Tee etwa 3-5 Minuten ziehen.

Entfernen Sie die Teebeutel oder sieben Sie den losen Tee ab und lassen Sie den Tee vollständig abkühlen.

Frische Minze waschen und die Blätter abzupfen.

In einem Krug den abgekühlten Grünen Tee mit den Minzblättern vermengen.

Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.

Über Eiswürfel gießen (eventuell) und gut gekühlt servieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 5 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 0 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 0 Gramm

Natrium: ungefähr 2 Milligramm

16. Grüner Tee mit Granatapfel und Minze (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Grüntee Beutel

960 Milliliter Wasser

1 Granatapfel, entkernt

einige Zweige frische Minze

2-3 Esslöffel Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Brühen Sie die Grüne Teebeutel in heißem Wasser auf und lassen Sie den Tee etwa 3-5 Minuten ziehen. Entfernen Sie die Teebeutel und lassen Sie den Tee vollständig abkühlen. Die Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Frische Minze waschen und klein hacken. In einem Krug den abgekühlten Grünen Tee mit den Granatapfelkernen und gehackter Minze vermengen. Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren. Über Eiswürfel gießen (eventuell) und gut gekühlt servieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 15 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 3 Gramm

Zucker: ungefähr 2 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 5 Milligramm

17. Grüner Tee mit Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Grüntee Beutel

960 Milliliter Wasser

240 Milliliter ungesüßte Mandelmilch

2-3 Esslöffel Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Brühen Sie die Grüne Teebeutel in heißem Wasser auf und lassen Sie den Tee etwa 3-5 Minuten ziehen. Entfernen Sie die Teebeutel und lassen Sie den Tee vollständig abkühlen. In einem separaten Behälter die Mandelmilch erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Den abgekühlten Grünen Tee mit der Mandelmilch vermengen.

Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.

Über Eiswürfel gießen (eventuell) und gut gekühlt servieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 15 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 2 Gramm

Zucker: ungefähr 1 Gramm

Fett: ungefähr 1 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 0 Gramm

Natrium: ungefähr 30 Milligramm

18. Grüner Tee mit Pfirsich und Basilikum (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Grüntee Beutel

2 reife Pfirsiche

einige frische Basilikumblätter

4 Esslöffel Agavendicksaft (eventuell)

ein paar Eiswürfel (eventuell)

etwas Wasser

Brühen Sie 4 Grün Teebeutel in heißem Wasser auf und lassen Sie den Tee abkühlen.

Die Pfirsiche schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Einige Basilikumblätter waschen und fein hacken.

Die abgekühlten Teebeutel entfernen und den Tee in eine Karaffe gießen.

Pfirsichscheiben und gehacktes Basilikum hinzufügen.

Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.

Den Tee über Eiswürfel gießen (eventuell) und gut gekühlt servieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 20 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 3 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Natrium: ungefähr 1 Milligramm

19. Grüner Tee mit Zitrone und Agavendicksaft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Grüntee Beutel

1 Zitrone

4 Esslöffel Agavendicksaft

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

etwas Wasser

Brühen Sie 4 Grün Teebeutel in heißem Wasser auf und lassen Sie den Tee abkühlen.

Die Zitrone auspressen, um etwa 4 Esslöffel Zitronensaft zu erhalten.

Den abgekühlten grünen Tee mit dem Zitronensaft vermengen.

Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.

Den Tee über Eiswürfel gießen (eventuell) und gut gekühlt servieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 15 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 4 Gramm

Zucker: ungefähr 3 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Natrium: ungefähr 1 Milligramm

20. Gurken-Mango-Minz-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 große Gurke

1 reife Mango

ein Bund frische Minze

1-2 Esslöffel Agavendicksaft (eventuell)

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Die Gurke und die Mango schälen und in dünnen Scheiben bzw. Stücken schneiden.

Die Minze waschen und die Blätter abzupfen.

Gurkenscheiben, Mangostücke und Minze in einen Krug geben.

Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.

Im Kühlschrank für mindestens 1 Stunde ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Vor dem Servieren Eiswürfel hinzufügen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 40 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 10 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 2 Gramm

Zucker: ungefähr 6 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 2 Milligramm

21. Gurken-Minz-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 große Gurke

ein Bund frische Minze

1-2 Esslöffel Agavendicksaft (eventuell)

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Minze waschen und die Blätter abzupfen.

Gurkenscheiben und Minze in einen Krug geben.

Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.

Im Kühlschrank für mindestens 1 Stunde ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Vor dem Servieren Eiswürfel hinzufügen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 15 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 4 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 2 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Natrium: ungefähr 2 Milligramm

22. Gurken-Zitronen-Minze-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 große Gurke

2 Zitronen

ein Bund frische Minze

1-2 Esslöffel Agavendicksaft (eventuell)

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zitronen auspressen und den Saft beiseite stellen.

Die Minze waschen und die Blätter abzupfen.

Gurkenscheiben, Zitronensaft und Minze in einen Krug geben.

Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren.

Im Kühlschrank für mindestens 1 Stunde ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.

Vor dem Servieren Eiswürfel hinzufügen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 20 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 5 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 2 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 5 Milligramm

23. Hafermilch mit Erdnussbutter und Banane (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Hafermilch

4 Esslöffel Erdnussbutter (ungesüßt)

2 reife Bananen

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Hafermilch, Erdnussbutter und Bananen in einen Mixer geben.

Auf hoher Stufe mixen, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Bei Bedarf Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen und erneut mixen.

Eiswürfel hinzufügen, falls ein gekühltes Getränk gewünscht wird.

In Gläser gießen und sofort genießen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 250 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 30 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 15 Gramm

Fett: ungefähr 12 Gramm

Eiweiß: ungefähr 6 Gramm

Natrium: ungefähr 80 Milligramm

24. Hafermilch mit Kakao und Banane (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Hafermilch

4 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

2 reife Bananen

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Hafermilch, Kakaopulver und Bananen in einen Mixer geben.

Auf hoher Stufe mixen, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Bei Bedarf Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen und erneut mixen.

Eiswürfel hinzufügen, falls ein gekühltes Getränk gewünscht wird.

In Gläser gießen und sofort genießen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 180 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 30 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 15 Gramm

Fett: ungefähr 5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 3 Gramm

Natrium: ungefähr 60 Milligramm

25. Himbeer-Mandel-Smoothie mit Hafermilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Himbeeren (frisch oder gefroren)

240 Milliliter Mandelmilch

1 Banane

1/4 Tasse Mandeln, blanchiert und geschält

480 Milliliter Hafermilch

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Frische Minzeblätter (zur Dekoration)

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Auf hoher Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Bei Bedarf Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen und erneut mixen.

Eiswürfel hinzufügen, falls ein gekühlter Smoothie gewünscht wird.

In Gläser gießen, mit frischen Minze - blättern garnieren und sofort servieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 150 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 20 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 8 Gramm

Fett: ungefähr 7 Gramm

Eiweiß: ungefähr 3 Gramm

Natrium: ungefähr 80 Milligramm

26. Ingwer-Gurke-Melonen-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

1/2 mittelgroße Wassermelone, gewürfelt

1 Gurke, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1 großes Stück frischer Ingwer (ca. 5 Zentimeter), geschält und in dünnen Scheiben

1 Liter Wasser

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar frische Minzblätter (zur Dekoration)

Die Wassermelone würfeln, die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Wasser, Wassermelone, Gurke und Ingwer in einer Karaffe vermengen.

Die Mischung mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, um die Aromen zu intensivieren.

Vor dem Servieren die Karaffe aus dem Kühlschrank nehmen und eventuell Eiswürfel hinzufügen.

In Gläser gießen, mit frischen Minzblättern garnieren und sofort genießen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 40 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 10 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 2 Gramm

Zucker: ungefähr 8 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 2 Milligramm

27. Ingwer-Kurkuma-Tee mit Zitrone (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Wasser

1 großes Stück frischer Ingwer (ca. 5 Zentimeter), geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1 Teelöffel gemahlener Kurkuma

etwas Saft von 2 Zitronen

2 Esslöffel Agavendicksaft oder nach Geschmack

eventuell: Schwarzer Pfeffer (eine Prise, um die Bioverfügbarkeit von Kurkuma zu erhöhen)

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Den geschnittenen Ingwer und gemahlene Kurkuma hinzufügen. Bei niedriger Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, um die Aromen freizusetzen.

Den Tee vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb abseihen, um Ingwer- und Kurkuma-Stücke zu entfernen.

Den Zitronensaft und Agavendicksaft hinzufügen. Nach Geschmack mit einer Prise schwarzen Pfeffer würzen.

In Tassen gießen und warm genießen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 10 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 3 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 1 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Natrium: ungefähr 5 Milligramm

28. Ingwer-Zitronen-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Wasser

1 großes Stück frischer Ingwer (ca. 5 Zentimeter), geschält und in dünne Scheiben geschnitten

2 Zitronen, in dünne Scheiben geschnitten

2 Esslöffel Agavendicksaft oder nach Geschmack

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Frische Minzeblätter zur Dekoration

In einem großen Krug das Wasser, die Ingwerscheiben, Zitronenscheiben und Agavendicksaft vermengen.

Gut umrühren und den Krug abdecken. Lassen Sie die Mischung im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden ziehen, um die Aromen zu entfalten.

Vor dem Servieren umrühren und nach Bedarf mehr Agavendicksaft hinzufügen.

In Gläser gießen, Eiswürfel hinzufügen und mit frischen Minzblättern garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 10 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 3 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 1 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Natrium: ungefähr 5 Milligramm

29. Kokoswasser mit Ananas und Ingwer (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Kokoswasser

340 Gramm frische Ananasstücke

1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer

2 Esslöffel Agavendicksaft oder nach Geschmack

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar Ananas- und Ingwer Scheiben zur Dekoration

In einem Mixer das Kokoswasser, frische Ananasstücke, geriebenen Ingwer und Agavendicksaft geben.

Alles gut mixen, bis die Ananas vollständig zerkleinert ist und die Mischung gleichmäßig ist.

Bei Bedarf nach Geschmack mehr Agavendicksaft hinzufügen und erneut mixen.

In Gläser gießen, Eiswürfel hinzufügen und mit Ananas- und Ingwer Scheiben garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 60 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 15 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 2 Gramm

Zucker: ungefähr 10 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 25 Milligramm

Kalium: ungefähr 600 Milligramm

30. Kokoswasser mit Blaubeeren und Limette (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Kokoswasser

150 Gramm frische Blaubeeren / Heidelbeeren

etwas Saft von 2 Limetten

2 Esslöffel Agavendicksaft oder nach Geschmack

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar Limettenscheiben und frische Blaubeeren zur Dekoration

In einem Mixer das Kokoswasser, frische Blaubeeren, Limettensaft und Agavendicksaft geben.

Alles gut mixen, bis die Blaubeeren vollständig zerkleinert sind und die Mischung gleichmäßig ist.

Bei Bedarf nach Geschmack mehr Agavendicksaft hinzufügen und erneut mixen.

In Gläser gießen, Eiswürfel hinzufügen und mit Limettenscheiben und frischen Blaubeeren garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 45 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 11 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 2 Gramm

Zucker: ungefähr 7 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Natrium: ungefähr 25 Milligramm

Kalium: ungefähr 400 Milligramm

31. Mango-Ingwer-Lassi mit Soja-Joghurt (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Mangos, geschält und gewürfelt

1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer

480 Gramm Soja-Joghurt

1 Esslöffel Agavendicksaft oder ein süßender Sirup nach Geschmack

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar Frische Minzblätter zum Garnieren

Die gewürfelten Mangos, frisch geriebenen Ingwer, Soja-Joghurt, Agavendicksaft und gemahlene Kreuzkümmel in einen Mixer geben.

Alles gut mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und erneut mixen, bis der Lassi süß genug ist.

In Gläser gießen, mit Eiswürfeln servieren und mit frischen Minzblättern garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 120 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 25 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 3 Gramm

Zucker: ungefähr 20 Gramm

Fett: ungefähr 2 Gramm

Eiweiß: ungefähr 3 Gramm

Natrium: ungefähr 30 Milligramm

Kalzium: ungefähr 200 Milligramm

32. Mango-Kokos-Smoothie mit Spinat (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Mangos, geschält und gewürfelt

60 Gramm frischer Spinat

480 Milliliter ungesüßte Kokosmilch

etwas Saft von 1 Limette

Außerdem:

2 Esslöffel Agavendicksaft oder ein süßender Sirup nach Geschmack

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Die gewürfelten Mangos, frischen Spinat, Kokosmilch, Limettensaft und Agavendicksaft in einen Mixer geben.

Alles gut mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und erneut mixen, bis der Smoothie süß genug ist.

In Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln servieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 150 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 30 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 20 Gramm

Fett: ungefähr 4 Gramm

Eiweiß: ungefähr 2 Gramm

Natrium: ungefähr 25 Milligramm

Kalium: ungefähr 400 Milligramm

33. Matcha-Smoothie mit Mango und Kokosmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Teelöffel Matcha-Pulver

300 Gramm gefrorene Mangostücke

480 Milliliter ungesüßte Kokosmilch

2 Bananen, geschält

1 Esslöffel Agavendicksaft oder ein süßender Sirup nach Geschmack

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Matcha-Pulver in eine Schüssel sieben, um Klumpen zu vermeiden.

Die gefrorenen Mangostücke, Kokosmilch, Bananen und Matcha-Pulver in einen Mixer geben.

Alles gut mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Nach Belieben Agavendicksaft hinzufügen und erneut mixen, bis der Smoothie süß genug ist.

In Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln servieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 200 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 35 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 18 Gramm

Fett: ungefähr 7 Gramm

Eiweiß: ungefähr 2 Gramm

Natrium: ungefähr 20 Milligramm

Kalium: ungefähr 450 Milligramm

34. Matcha Latte mit Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Teelöffel Matcha-Pulver

960 Milliliter ungesüßte Mandelmilch

4 Esslöffel Ahornsirup oder ein süßender Sirup nach Geschmack

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Matcha-Pulver in eine Schüssel sieben, um Klumpen zu vermeiden.

Etwa 1 Teelöffel Matcha mit etwas heißem Wasser vermengen und zu einer glatten Paste rühren. Die Mandelmilch in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Die Matcha-Paste in die heiße Mandelmilch geben und gut umrühren, bis alles gut kombiniert ist. Nach Belieben Ahornsirup hinzufügen und weiter rühren, bis der Matcha Latte süß genug ist. In Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln servieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 30 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 4 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 2 Gramm

Fett: ungefähr 2 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 150 Milligramm

Kalzium: ungefähr 150 Milligramm

35. Orangen-Beeren-Smoothie mit Hafermilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Orangen, geschält und in Stücke geschnitten

150 Gramm gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)

480 Milliliter Hafermilch

2 Bananen, geschält

1 Esslöffel Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Alles gut mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Bei Bedarf Agavendicksaft hinzufügen, um die Süße anzupassen.

Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 150 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 35 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 6 Gramm

Zucker: ungefähr 18 Gramm

Fett: ungefähr 2 Gramm

Eiweiß: ungefähr 2 Gramm

Natrium: ungefähr 30 Milligramm

Kalium: ungefähr 500 Milligramm

36. Orangen-Ingwer-Drink mit Möhren (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

6 Orangen, frisch gepresst

1 Stück Ingwer (ca. 3 Zentimeter), geschält und fein gehackt

4 Möhren, gewaschen und geschält

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Die Möhren in kleine Stücke schneiden.

Den Ingwer fein hacken oder reiben.

Die Orangen auspressen.

Möhren, Ingwer und Orangensaft in einen Mixer geben.

Alles gut mixen, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist.

Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 100 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 24 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 15 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 2 Gramm

Natrium: ungefähr 10 Milligramm

Kalium: ungefähr 600 Milligramm

37. Orangen-Möhren-Ingwer-Saft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

8 Orangen, frisch gepresst

4 Möhren, gewaschen und geschält

1 Stück Ingwer (ca. 2 Zentimeter), geschält

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Die Möhren in kleine Stücke schneiden.

Den Ingwer fein hacken oder reiben.

Die Orangen auspressen.

Möhren, Ingwer und Orangensaft in einen Mixer geben.

Alles gut mixen, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist.

Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 120 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 28 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 6 Gramm

Zucker: ungefähr 20 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 2 Gramm

Natrium: ungefähr 10 Milligramm

Kalium: ungefähr 600 Milligramm

38. Papaya-Kokos-Smoothie mit Spinat (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 reife Papaya, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten

1 Dose Kokosmilch (ca. 400 Milliliter)

60 Gramm frischer Spinat, gewaschen

1 Banane, geschält

1 Esslöffel Chiasamen (eventuell)

1 Esslöffel Agavendicksaft oder Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Papayastücke, Kokosmilch, frischen Spinat und Banane in einen Mixer geben.

Alles gut mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Eventuell Chiasamen hinzufügen und nochmals kurz mixen, um zu kombinieren, eventuell Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzufügen, wenn eine zusätzliche Süße gewünscht wird. Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 250 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 30 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 15 Gramm

Fett: ungefähr 15 Gramm

Eiweiß: ungefähr 3 Gramm

Natrium: ungefähr 20 Milligramm

Kalium: ungefähr 600 Milligramm

39. Rote-Bete-Möhren-Saft mit Ingwer (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Rote Beten, gewaschen, geschält und in Stücke geschnitten

4 Möhren, gewaschen, geschält und in Stücke geschnitten

1 Stück Ingwer (ca. 2 Zentimeter), geschält und fein gehackt

2 Äpfel, gewaschen, entkernt und in Stücke geschnitten

1 Zitrone, Saft ausgepresst

960 Milliliter Wasser

1 Esslöffel Agavendicksaft oder Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Rote Beten, Möhren, Ingwer, Äpfel, Zitronensaft und Wasser in einen Mixer geben.

Alles gut mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. eventuell Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzufügen, wenn eine zusätzliche Süße gewünscht wird. Die Mischung durch ein feines Sieb oder einen Saft Entsafter passieren, um den Saft zu extrahieren.

Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren. Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 80 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 20 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 12 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 30 Milligramm

Kalium: ungefähr 600 Milligramm

40. Rote-Bete-Smoothie mit Orangensaft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Rote Beten, gekocht, geschält und in Stücke geschnitten

2 Orangen, geschält und in Stücke geschnitten

1 Banane, geschält

480 Milliliter Wasser Mandelmilch

1 Esslöffel Leinsamen (eventuell)

1 Esslöffel Agavendicksaft oder Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Gekochte Rote Beten, Orangenstücke, Banane, Wasser und eventuell Leinsamen in einen Mixer geben. Alles gut mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

eventuell Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzufügen, wenn eine zusätzliche Süße gewünscht wird. Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 120 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 30 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 6 Gramm

Zucker: ungefähr 18 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 2 Gramm

Natrium: ungefähr 30 Milligramm

Kalium: ungefähr 600 Milligramm

41. Sellerie-Apfel-Smoothie (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Selleriestangen, mit kaltem Wasser abgespült und in Stücke geschnitten

4 Äpfel, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten (Boskop oder Granny Smith)

480 Milliliter Wasser Mandelmilch

etwas Saft von 1 Zitrone

1 Esslöffel Agavendicksaft oder Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Selleriestangen, Apfelstücke, Wasser und Zitronensaft in einen Mixer geben.

Alles gut mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

eventuell Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzufügen, wenn eine zusätzliche Süße gewünscht wird.

Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 80 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 20 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 15 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 30 Milligramm

Kalium: ungefähr 400 Milligramm

42. Spinat-Bananen-Smoothie mit Hafermilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Bananen

120 Gramm frischer Spinat

480 Milliliter Hafermilch

1 Esslöffel Chiasamen (eventuell)

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Den frischen Spinat gründlich waschen.

Die Bananen, Spinat, Hafermilch und eventuell Chiasamen in einen Mixer geben.

Alles gut mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

eventuell Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen, wenn eine zusätzliche Süße gewünscht wird. Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 150 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 32 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 5 Gramm

Zucker: ungefähr 15 Gramm

Fett: ungefähr 2 Gramm

Eiweiß: ungefähr 3 Gramm

Natrium: ungefähr 70 Milligramm

Kalium: ungefähr 600 Milligramm

43. Trauben-Ingwer-Saft mit Basilikum (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Trauben (beliebige Sorte)

1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer

einige frische Basilikumblätter

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

etwas Agavendicksaft oder Ahornsirup nach Geschmack (eventuell)

Die Trauben waschen und von den Stielen entfernen.

Den frisch geriebenen Ingwer, die Basilikumblätter und die Trauben in einen Entsafter geben.

Den Saft in einem Krug sammeln.

eventuell Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzufügen, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Den Saft gut umrühren und im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 100 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 25 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 2 Gramm

Zucker: ungefähr 20 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 5 Milligramm

Kalium: ungefähr 300 Milligramm

44. Wassermelonen-Gurken-Minze-Saft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Wassermelonenstücke, entkernt

1/2 Gurke, geschält und in Scheiben geschnitten

10 - 15 Gramm frische Minzblätter

etwas Saft von 1 Limette

1 Esslöffel Agavendicksaft oder Ahornsirup (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Die Wassermelonenstücke in einen Mixer geben.

Gurkenscheiben und frische Minzblätter hinzufügen.

Den Saft von 1 Limette in den Mixer pressen.

eventuell Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzufügen, wenn eine zusätzliche Süße gewünscht wird. Alles gut mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 45 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 11 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 8 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 10 Milligramm

Kalium: ungefähr 300 Milligramm

45. Wassermelonen-Kokos-Wasser mit Limette (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Wassermelonenstücke, entkernt

240 Milliliter frisches Kokoswasser

Saft von 2 Limetten

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Die Wassermelonenstücke in einen Mixer geben.

Frisches Kokoswasser hinzufügen. Den Saft von 2 Limetten in den Mixer pressen.

eventuell Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen, wenn eine zusätzliche Süße gewünscht wird. Alles gut mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln und frischen Minzblättern garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 50 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 12 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 9 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 10 Milligramm

Kalium: ungefähr 300 Milligramm

46. Wassermelonen-Minz-Smoothie (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Wassermelonenstücke, entkernt

10 - 15 Gramm Frische Minzblätter

etwas Saft von 1 Limette

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Die Wassermelonenstücke in einen Mixer geben.

FrISCHE Minzblätter hinzufügen.

Den Saft einer Limette in den Mixer pressen.

eventuell Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen, wenn eine zusätzliche Süße gewünscht wird. Alles gut mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.

Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 50 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 12 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 9 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 10 Milligramm

Kalium: ungefähr 300 Milligramm

47. Wassermelonen-Smoothie mit Kokoswasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Wassermelonenstücke, entkernt

240 Milliliter frisches Kokoswasser

etwas Saft von 1 Limette

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Die Wassermelonenstücke in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Das frische Kokoswasser und den Saft einer Limette hinzufügen.

eventuell Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen, wenn eine zusätzliche Süße gewünscht wird. Alles gut mixen, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist.

Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln und frischen Minzblättern garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 45 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 11 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 8 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 40 Milligramm

Kalium: ungefähr 300 Milligramm

48. Wassermelonen-Smoothie mit Kokoswasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Wassermelonenstücke, entkernt

240 Milliliter frisches Kokoswasser

etwas Saft von 1 Limette

1 Esslöffel Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Die Wassermelonenstücke in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Das frische Kokoswasser und den Saft einer Limette hinzufügen, eventuell Agavendicksaft hinzufügen, wenn eine zusätzliche Süße gewünscht wird. Alles gut mixen, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist. Nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen oder sofort servieren. Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln und frischen Minzblättern garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 45 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 11 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 8 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 40 Milligramm

Kalium: ungefähr 300 Milligramm

49. Wassermelonen-Kokos-Wasser mit Limette (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 kleine Wassermelone (ca. 1,5 kg), entkernt und in Stücke geschnitten

960 Milliliter frisches Kokoswasser

etwas Saft von 2 Limetten

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Die Wassermelonenstücke in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Das frische Kokoswasser in einen Krug geben.

Den Wassermelonen - Püree zum Kokoswasser hinzufügen und gut umrühren.

Den Saft von 2 Limetten hinzufügen und erneut umrühren.

Das Getränk nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln und frischen Minzblättern garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 60 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 14 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1,5 Gramm

Zucker: ungefähr 10 Gramm

Fett: ungefähr 0,5 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1,5 Gramm

Natrium: ungefähr 60 Milligramm

Kalium: ungefähr 600 Milligramm

50. Wassermelonen-Kokos-Wasser mit Limette (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter frisches Kokoswasser

450 Gramm Wassermelonenstücke, entkernt

etwas Saft von 2 Limetten

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar Frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Die Wassermelonenstücke in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.

Das frische Kokoswasser in einen Krug geben.

Den Wassermelonen - Üüree zum Kokoswasser hinzufügen und gut umrühren.

Den Saft von 2 Limetten hinzufügen und erneut umrühren.

Das Getränk nach Belieben im Kühlschrank kalt stellen.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Wunsch mit Eiswürfeln und frischen Minzblättern garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 35 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 8 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 5 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 1 Gramm

Natrium: ungefähr 50 Milligramm

Kalium: ungefähr 500 Milligramm

51. Zitronen-Ingwer-Elixier mit Agavendicksaft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Wasser

etwas Saft von 2 Zitronen

1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 Zentimeter), geschält und in dünne Scheiben geschnitten

4 Esslöffel Agavendicksaft

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar Frische Minzblätter (eventuell)

Das Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Den Ingwer hinzufügen und das Wasser für etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, um den Ingwergeschmack zu extrahieren. Den Topf vom Herd nehmen und den Ingwer entfernen. Den Zitronensaft und Agavendicksaft hinzufügen und gut umrühren, bis sich der Agavendicksaft vollständig aufgelöst hat. Das Elixier abkühlen lassen und dann im Kühlschrank kalt stellen.

Vor dem Servieren in Gläser gießen und nach Belieben mit Eiswürfeln und frischen Minzblättern garnieren.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 20 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 5 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 0,2 Gramm

Zucker: ungefähr 3 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Natrium: ungefähr 1 Milligramm

52. Zitronen-Ingwer-Gurken-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Wasser

1 Bio-Zitrone, in Scheiben geschnitten

1 Stück frischer Ingwer, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar frische Minzblätter (eventuell)

Das Wasser in einen Krug gießen.

Die Zitronenscheiben, Ingwerscheiben und Gurkenscheiben hinzufügen.

Nach Belieben Eiswürfel und frische Minzblätter hinzufügen.

Alles gut umrühren und den Krug für mindestens 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, damit die Aromen sich entfalten.

Vor dem Servieren nach Bedarf umrühren und in Gläser gießen.

Nährstoffe (pro Portion):

Kalorien: ungefähr 10 kcal

Kohlenhydrate: ungefähr 3 Gramm

Ballaststoffe: ungefähr 1 Gramm

Zucker: ungefähr 1 Gramm

Fett: ungefähr 0 Gramm

Eiweiß: ungefähr 0 Gramm

Natrium: ungefähr 2 Milligramm

Index (Inhalt):

- 1.** Ananas-Ingwer-Smoothie mit Kokoswasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 02
- 2.** Ananas-Kiwi-Smoothie mit Kokosmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite:03
- 3.** Ananas-Kiwi-Smoothie mit Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 04
- 4.** Apfel-Haferflocken-Smoothie mit Zimt (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 05
- 5.** Apfel-Zimt-Smoothie mit Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 06
- 6.** Beeren-Smoothie mit Spinat (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 07
- 7.** Blaubeer-Avocado-Smoothie mit Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 08
- 8.** Erdbeer-Basilikum-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 09
- 9.** Grüner Smoothie mit Avocado und Banane (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 10
- 10.** Grüner Smoothie mit Beeren und Chiasamen (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 11

Index (Inhalt):

- 11.** Grüner Smoothie mit Birne und Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 12
- 12.** Grüner Smoothie mit Kiwi und Spinat (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 13
- 13.** Grüner Smoothie mit Zitrone und Agavendicksaft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 14
- 14.** Grüner Tee mit Beeren und Chiasamen (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 15
- 15.** Grüner Tee mit frischer Minze (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 16
- 16.** Grüner Tee mit Granatapfel und Minze (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 17
- 17.** Grüner Tee mit Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 18
- 18.** Grüner Tee mit Pfirsich und Basilikum (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 19
- 19.** Grüner Tee mit Zitrone und Agavendicksaft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 20
- 20.** Gurken-Mango-Minz-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 21

Index (Inhalt):

- 21.** Gurken-Minz-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 22
- 22.** Gurken-Zitronen-Minze-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 23
- 23.** Hafermilch mit Erdnussbutter und Banane (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 24
- 24.** Hafermilch mit Kakao und Banane (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 25
- 25.** Himbeer-Mandel-Smoothie mit Hafermilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 26
- 26.** Ingwer-Gurke-Melonen-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 27
- 27.** Ingwer-Kurkuma-Tee mit Zitrone (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 28
- 28.** Ingwer-Zitronen-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 29
- 29.** Kokoswasser mit Ananas und Ingwer (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 30
- 30.** Kokoswasser mit Blaubeeren und Limette (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 31

Index (Inhalt):

- 31.** Mango-Ingwer-Lassi mit Soja-Joghurt (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 32
- 32.** Mango-Kokos-Smoothie mit Spinat (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 33
- 33.** Matcha-Smoothie mit Mango und Kokosmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 34
- 34.** Matcha Latte mit Mandelmilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 35
- 35.** Orangen-Beeren-Smoothie mit Hafermilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 36
- 36.** Orangen-Ingwer-Drink mit Möhren (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 37
- 37.** Orangen-Möhren-Ingwer-Saft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 38
- 38.** Papaya-Kokos-Smoothie mit Spinat (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 39
- 39.** Rote-Bete-Möhren-Saft mit Ingwer (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 40
- 40.** Rote-Bete-Smoothie mit Orangensaft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 41

Index (Inhalt):

- 41.** Sellerie-Apfel-Smoothie (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 42
- 42.** Spinat-Bananen-Smoothie mit Hafermilch (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 43
- 43.** Trauben-Ingwer-Saft mit Basilikum (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 44
- 44.** Wassermelonen-Gurken-Minze-Saft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 45
- 45.** Wassermelonen-Kokos-Wasser mit Limette (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 46
- 46.** Wassermelonen-Minz-Smoothie (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 47
- 47.** Wassermelonen-Smoothie mit Kokoswasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 48
- 48.** Wassermelonen-Smoothie mit Kokoswasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 49
- 49.** Wassermelonen-Kokos-Wasser mit Limette (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 50
- 50.** Wassermelonen-Kokos-Wasser mit Limette (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 51

- 51.** Zitronen-Ingwer-Elixier mit Agavendicksaft (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 52
- 52.** Zitronen-Ingwer-Gurken-Wasser (gesunder Energy Drink, alkoholfrei, vegan), Seite: 53

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de 



Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 39.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen
Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)