

# Lila, Rosa, Gelb sind alle meine Farben

Lade deine Akkus auf – Diese super-schnellen Smoothie-Rezepte sind gesund und geben ordentlich Power!

Easy-Peasy handmade:

## Lila

Ca. 150 g Blaubeeren (frisch oder TK), 100 ml Apfelsaft und 1/2 Banane im Mixer pürieren, evtl. mit etwas Zitronensaft verfeinern – voilà!

## Rosa

Eine Handvoll Erdbeeren oder Himbeeren (frisch oder TK), 1 kleiner Becher Joghurt, 4-5 EL Orangensaft pürieren und nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup nachsüßen – mhhh!

## Gelb

1/2 geschälte und in Stücke geschnittene Mango, 1/2 cm Ingwerwurzel (geschält und gehackt), Zitronensaft aus 1/2 Zitrone, ca. 200 ml frischer O-Saft, etwas Honig. Wer mag fügt noch einen Schuss Milch dazu – lecker!

Du kannst dir den Smoothie natürlich auch in eine Flasche abfüllen, um in der Schule aufzutanken. Aber Achtung! Deine Freunde werden was abhaben wollen, also mach am besten gleich mehr!