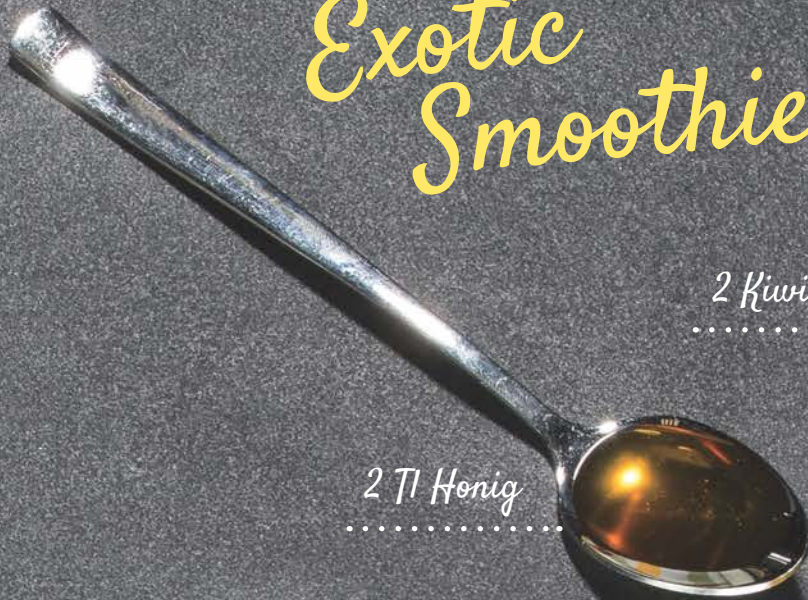


Exotic Smoothie

2 Kiwis



2 Tl Honig



1/2 Mango



2 El Wasser



1. Gib 2 El Wasser und 2 Tl Honig in den Behälter des Mixers.
2. Schäle die Kiwis und schneide sie in 3 Stücke.
Die Kivistücke werden in das abgemessene Wasser gegeben.
3. Schäle eine Mango und schneide vorsichtig die Hälfte der Mango in kleine Stücke, die du mit in den Mixer gibst.
4. Mixe nun alles, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht.

Frühstücks-Smoothie



1. Gib 200 ml Milch in den Behälter des Mixers.
2. Schneide den Apfel in Viertel und entferne das Kerngehäuse und den Stiel.
Die Apfelviertel jeweils halbieren und in den Behälter hinzugeben.
3. Halbiere die Banane und gib eine Bananenhälfte geschält mit den 2 EL Müsli­flocken hinzu.
4. Mixe nun alles, bis eine gleichmäßige Flüssigkeit entsteht.