

## Rezeptideen zum Herbstanfang

### Grüner Smoothie mit Cranberries

#### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Apfel
- 1 Handvoll Cranberries
- 125 g Bio-Spinat
- 1 EL Chiasamen oder feine Haferflocken
- ca. 400 ml Wasser  
(Leitungswasser oder stilles Wasser)

#### Zubereitung:

- Apfel waschen, entstielen und Blüte sowie Kerngehäuse entfernen.  
Apfel in Stücke schneiden.
- Apfelstücke und Cranberries in den Mixer geben und gut durchmischen.
- Spinat gut waschen, zu dem Apfel-Cranbeery-Mus geben.
- Chiasamen oder Haferflocken dazugeben, erneut gut mixen, dann mit Wasser auffüllen.
- Das Ganze 2 Minuten auf höchster Stufe mixen.
- Der Smoothie ist im Kühlschrank maximal drei Tage haltbar.



Arbeitskreis Zahngesundheit

### Rote Beete Smoothie mit Apfel

#### Zutaten für 1 Portion:

- 1 Rote Bete (vorgegart)
- 1 Apfel
- ½ Zitrone
- ca. 100 ml Wasser  
(Leitungswasser oder stilles Wasser)

#### Zubereitung:

- Rote Bete in kleine Stücke schneiden.
- Apfel waschen, Blüte und Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.
- Rote Bete- und Apfelstücke in den Mixer geben.
- Zitrone auspressen und den Saft zu den Rote Bete- und Apfelstücken hinzufügen.
- Alles in einen Mixer geben oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren bis es cremig ist. Je nach Konsistenz etwas Wasser hinzufügen.



Arbeitskreis Zahngesundheit