

*gesund und lecker:*

## *Smoothie-Rezepte von Barkeeper Thomas Immenroth*

Diese Zutaten mit Eiswürfeln im Mixer zerkleinern oder mit crushed Eis.

### *Smoothie Bloody Classic*

120g Erdbeeren

1/2 Banane

1cl Vanillesirup

1 cl Grenadinesirup

20 cl Orangensaft

### *Apfel-Ananas Smoothie*

100 g Apfel

100 g Ananas

2 cl Grenadinesirup

20 cl Orangensaft

### *Bloody Smoothie*

50 g Brombeeren

50 g Blaubeeren

3 cl Vanillesirup

20 cl Orangensaft