

Smoothie Rezepte mit aloe pur

Der reine Aloe Vera Saft ist eine wirkstoffreiche Basis für gesundheitsfördernde Mixgetränke und Smoothies. Probieren Sie die Lieblings-Rezepte des Santaverde-Teams.

Die Rezepte sind für 2 Personen berechnet und ergeben ca. 750 ml.



ALOE GREEN SMOOTHIE

- 1 Handvoll frischer Babyspinat
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- 1/2 Avocado
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- Ingwer (nach Belieben)
- 100 ml aloe pur

Die Zitrone und die Orange auspressen, alle weiteren Zutaten klein schneiden und in einen leistungsstarken Mixer geben bis eine einheitliche, cremige Konsistenz entsteht.



ALOE YELLOW SMOOTHIE

- 1 Orange
- 2 Maracujas
- 1 Mango
- 2 Scheiben Ananas
- 1 Wildpfirsich
- 100 ml aloe pur

Die Orange auspressen, alle weiteren Zutaten klein schneiden und in einen leistungsstarken Mixer geben bis eine einheitliche, cremige Konsistenz entsteht.

Smoothie Rezepte mit aloe pur



ALOE PINK SMOOTHIE

- 1/2 Zitrone
- 1 Banane
- 200 g Himbeeren
- 200 g Erdbeeren
- 8 entkernte Datteln
- 100 ml Hafer-Drink
- 100 ml aloe pur

Die halbe Zitrone auspressen, alle weiteren Zutaten klein schneiden und in einen leistungsstarken Mixer geben bis eine einheitliche, cremige Konsistenz entsteht.



ALOE PURPLE SMOOTHIE

- 1 Banane
- 100 g schwarze Johannisbeeren
- 200 g Blaubeeren
- 100 g Brombeeren
- 6 entkernte Datteln
- 150 ml Mandel-Drink
- 100 ml aloe pur

Alle Zutaten klein schneiden und in einen leistungsstarken Mixer geben bis eine einheitliche, cremige Konsistenz entsteht.

Tipp

Besonders erfrischend werden die Smoothies, wenn einige der Früchte tiefgekühlt sind, z.B. die Banane oder die Beeren.