

Lecker & Gesund!

Rezepte für Smoothies + Ingwer-Shots

Nachhaltig genießen am Klinikum:



GEMEINER GRÜNER

- 2 Gurken
- 8 Selleriestangen
oder Selleriesaft
- 4 Äpfel
- 16 Blätter Grünkohl
- 1 Zitrone
- 1 Stück Ingwer (5cm)

MÖHREN-APFEL- INGWER-SAFT

- 6 Karotten
- 4 Äpfel
- 1 Stück Ingwer (5cm)

ROTE-BETE- CHAMPION

- 2 rote Beten
- 6 Karotten
- 2 Äpfel
- 15 Blätter Grünkohl
- 1 Stück Ingwer (5cm)

INGWER-ZITRONE- SHOT (Für 10 Shots)

- 70g Ingwer in Scheiben
- Saft von 3 Zitronen
- 50g Honig
(nach Bedarf auch mehr)
- 150 g Wasser



Alles zur
 Gesundheitswoche:



Lecker & Gesund! Gemeiner Grüner Smoothie

- 2 Gurken
- 8 Selleriestangen
oder Selleriesaft
- 4 Äpfel
- 16 Blätter Grünkohl
- 1 Zitrone
- 1 Stück Ingwer (5cm)



Nachhaltig genießen
am Klinikum:



Lecker & Gesund!

Möhren-Apfel-Ingwer-Saft

6 Karotten
4 Äpfel
1 Stück Ingwer (5cm)



Nachhaltig genießen
am Klinikum:



Lecker & Gesund! Rote-Bete-Champion

2 rote Beten
6 Karotten
2 Äpfel
15 Blätter Grünkohl
1 Stück Ingwer (5cm)



Nachhaltig genießen
am Klinikum:



Lecker & Gesund!

Ingwer-Zitrone-Shot (für 10 Shots)

70g Ingwer in Scheiben
Saft von 3 Zitronen
50g Honig
(nach Bedarf auch mehr)
150 g Wasser



Nachhaltig genießen
am Klinikum:

