

WELLFOOD REZEPT

Apfel-Koriander Shake

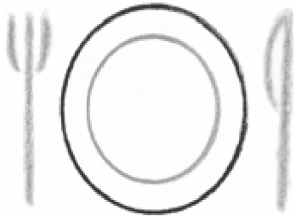
Für 4 Personen:

175 g Äpfel
100 g Joghurt, 1,5% Fett
500 g Apfelsaft
5 g Koriander
5 g Basilikum
20 g Honig

Nährwerte pro Person:

Kcal: 93
Fett: 0,6 g
KH: 17,5 g
EW: 2,4 g
Ballast: 1,4 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

Apfel-Minz Shake

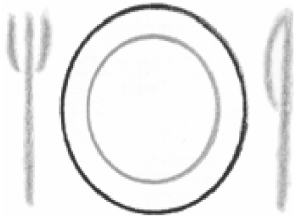
Für 4 Personen:

250 g	Apfel
500 g	Apfelsaft
20 g	Zitronensaft
2 g	Minzeblätter

Nährwerte pro Person:

Kcal:	104
Fett:	0,7 g
KH:	22,4 g
EW:	0,7 g
Ballast.:	1,3 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

Birne-Basilikum Shake

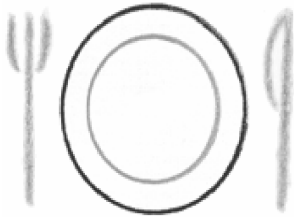
Für 4 Personen:

200 g	Birnen
75 g	Joghurt, 1,5% Fett
500 g	Orangensaft
20 g	Zitronensaft
20 g	Honig
5 g	Basilikum

Nährwerte pro Person:

Kcal:	100
Fett:	0,9 g
KH:	19,8 g
EW:	2,3 g
Ballast.:	1,4 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

Spinat-Ananas Shake

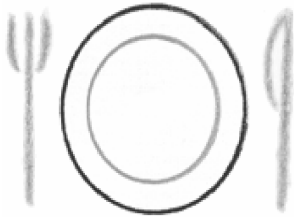
Für 4 Personen:

100 g	frischer Spinat
550 g	Orangensaft
150 g	Ananasstücke
20 g	Zitronensaft

Nährwerte pro Person:

Kcal:	103
Fett:	0,6 g
KH:	20,7 g
EW:	2,4 g
Ballast.:	1,4 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

Gurke-Basilikum Shake

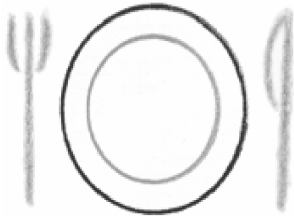
Für 4 Personen:

200 g Gurken
100 g Joghurt, 1,5% Fett
500 g Apfelsaft
3 g Basilikum
5 g Minze

Nährwerte pro Person:

Kcal:	100
Fett:	0,9 g
KH:	19,8 g
EW:	1,6 g
Ballast:	0,2 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

Honig-Melonen Shake

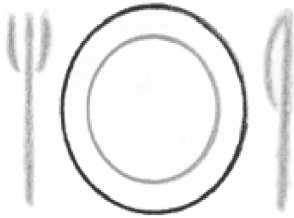
Für 4 Personen:

200 g Honigmelone
500 g Apfelsaft
50 g Apfel
20 g Zitronensaft
2 g Minzeblätter

Nährwerte pro Person:

Kcal:	100
Fett:	0,9 g
KH:	19,8 g
EW:	1,6 g
Ballast.:	0,2 g

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

Kürbis Joghurt-Shake

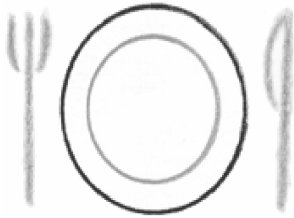
Für 4 Personen:

200 g Kürbis, blanchiert
100 g Joghurt, 1,5% Fett
250 g Apfelsaft
250 g Orangensaft
20 g Honig

Nährwerte pro Person:

Kcal:	99	
Fett:	0,8 g	
KH:	19,2 g	
EW:	2,2 g	
Ballast.:	1,2 g	

Guten Appetit !



WELLFOOD REZEPT

Rote Bete-Birnen Shake

Für 4 Personen:

100 g Rote Bete
500 g Apfelsaft
100 g Birne
20 g Zitronensaft

Nährwerte pro Person:

Kcal:	101	
Fett:	0,5 g	
KH:	21,8 g	
EW:	1,2 g	
Ballast.:	0,9 g	

Guten Appetit !