

# Köstliche Rezepte für Shakes & Smoothies

## Feigen Carob Shake

- 2 EL Mandelmus
- 1 Feige
- 1 Banane
- 1 EL Carob
- 1 Prise Vanillepulver

Mit 3 dl Wasser auffüllen und mixen.

## Avocado Powerdrink

- 1 kleine Avocado
- 2 EL Mandelmus
- 2 Limetten (Saft davon)
- 10 Datteln, entkernt

Mit 5 dl Wasser auffüllen und mixen

Rezept: Gabriele Mauz

## Feiner Feigen Smoothie

- 1 Banane
- 1 TL Hanfprotein
- 1 TL Maca
- 6 Feigen
- 1 TL Zimt
- ½ Tasse Hanfmilch
- 1 TL Vanillepulver

Rezept: Jenny Ross

## Mandelmilch

- 3 EL Mandeln über Nacht einweichen.
- 1 EL Honig
- ¼ Liter Wasser

Mixen und durch ein Sieb passieren.

Rezept: Urs Hochstrasser

## Coco Shake

- 2 EL Kokosnussmus
- 1 Banane
- 1 EL Kokosnusspulver
- 1 Prise Vanillepulver

Mit 3 dl Wasser auffüllen und mixen.

## Maroni Milch

- 2 EL Mandelmus
  - 3 EL Maronipulver
- Mit 3 dl Wasser auffüllen und mixen

frohkost.ch

Frohkost  
Bahnhofstr. 99  
8620 Wetzikon

Tel.: 044 950 18 20 Mail: info@frohkost.ch