



# Fasten und Wunder

## Gerstengras-Rezepte zum ausprobieren

Gerstengras mischt sich gut in fast jeden grünen Smoothie. Hier einige Rezeptvorschläge. Alle Zutaten einfach in einen Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Guten Appetit!

### Frühstückssmoothie

- 1 Banane
- 1 Kiwi
- Saft von 2 Orangen
- evtl. noch etwas Wasser
- 1 EL Gerstengras Pulver

### Gerstengras Bananen Smoothie

- 1 Banane
- 200 ml Apfelsaft
- 2 Kiwis
- Saft von einer Limette, wahlweise etwas Zitronensaft
- 1 EL Gerstengras Pulver

### Gerstengras Ananas Smoothie

- 1/4 Ananas
- 1 Banane
- 1 EL Gerstengras Pulver
- etwas Limetten- oder Zitronensaft
- 200 ml Wasser

### Gerstengras Spinat Smoothie

- 100 g frischen Spinat
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 150 ml Wasser
- 1 EL Gerstengras Pulver