

# Keto-Fettverbrenner-Smoothies

# Inhaltsverzeichnis

<b>Beeren-Keto-Smoothie</b> .....	3
<b>Keto-Erdnussbutter-Smoothie</b> .....	4
<b>Erdbeere-Avocado-Keto-Smoothie</b> .....	5
<b>Chiasamen-Vanille-Smoothie</b> .....	6
<b>Grüner Matcha-Smoothie</b> .....	7
<b>Keto-Vanille-Smoothie</b> .....	8
<b>Low – Carb-Erdbeer-Smoothie</b> .....	9
<b>Keto-Schokoladen-Smoothie</b> .....	10
<b>Schokoladen-Erdnussbutter-Smoothie</b> .....	11
<b>Grüner Smoothie</b> .....	12
<b>Pfefferminz-Smoothie</b> .....	13
<b>Grüner Frühstücks-Smoothie</b> .....	14
<b>Tropischer Smoothie</b> .....	15
<b>Keto-Smoothie mit Gewürzen</b> .....	16
<b>Matcha-Protein-Smoothie</b> .....	17

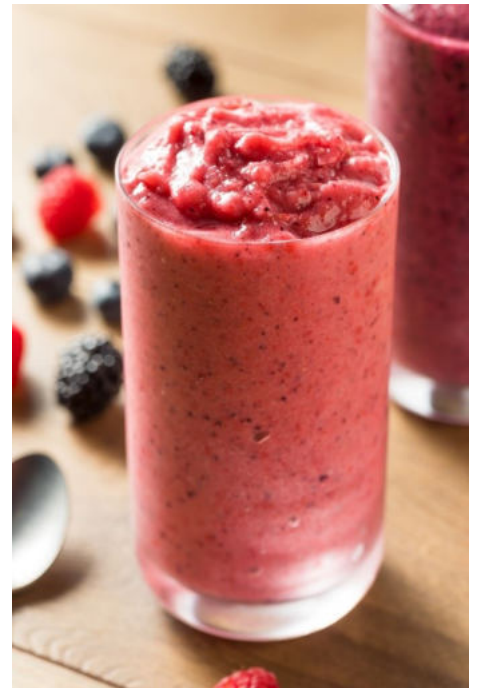
## Beeren-Keto-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 480 g Eis
- 240 ml Kokosnussmilch
- 240 g tiefgefrorene gemischte Beeren

### Zubereitung:

Die Zutaten in einen Mixer geben und auf mittlerer Stufe cremig mixen.



## Keto-Erdnussbutter-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Erdnussbutter
- ¼ Avocado
- 120 ml Milch



### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen.

## Erdbeere-Avocado-Keto-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 1 große Avocado
- 360 ml Milch nach Wahl
- 450 g gefrorene Erdbeeren



### Zubereitung:

Zutaten in einen Mixer geben und auf mittlerer Geschwindigkeit mixen.

## Chiasamen-Vanille-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 240 ml Kokosnussmilch
- ½ EL Kokosnussöl
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL Vanille-Extrakt
- ½ EL Ingwer
- 5-10 Eiswürfel
- 1 EL Chiasamen



### Zubereitung:

Als erstes die Milch in den Mixer geben. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und gut durchmischen.

## Grüner Matcha-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 240 g Spinat
- 240 g Eiswürfel
- 240 ml Kokosnussmilch
- 60 g Blaubeeren
- 1 EL Matcha-Pulver
- 10 Mandeln



### Zubereitung:

Alle Zutaten nacheinander in den Mixer geben und gut durchmischen.

## Keto-Vanille-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 120 ml Milch nach Wahl
- Eiswürfel
- ½ Vanilleschote

### Zubereitung:

Zutaten in einen Mixer geben und auf mittlerer Stufe mixen lassen.





## Low – Carb-Erdbeer-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 60 ml Schlagsahne
- 1 EL Vanille-Extrakt
- 120 g gefrorene Erdbeeren

### Zubereitung:

Alles in einen Mixer geben und durchmischen.



## Keto-Schokoladen-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- ½ Avocado
- 60 ml Schlagsahne
- 60 g Eis
- 2 EL Kakaopulver
- ½ EL Vanille-Extrakt
- Wasser



### Zubereitung:

Schlagsahne, Eis, Avocado, Kakaopulver und Vanille-Extrakt in einen Mixer geben und durchmischen. Je nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

## Schokoladen-Erdnussbutter-Smoothie

### Zutaten für 2 Gläser:

- 240 ml Schlagsahne
- 60 g Erdnussbutter
- 360 ml Milch nach Wahl
- 3 EL Kakaopulver

### Zubereitung:

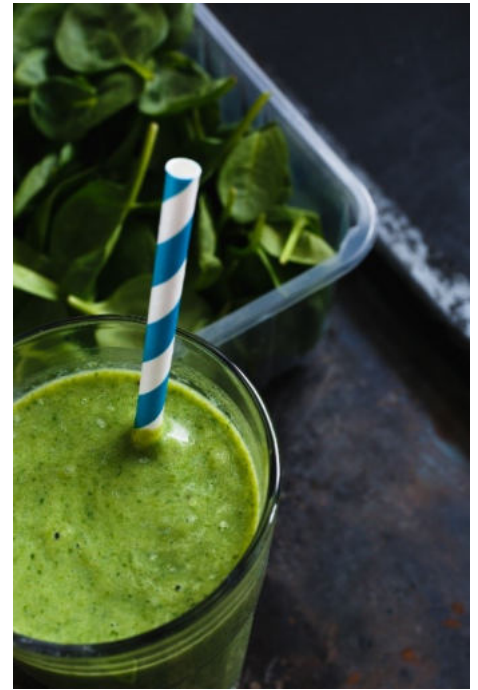
Die Zutaten in den Mixer geben und auf niedriger Stufe durchmischen lassen.



## Grüner Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 240 ml Wasser
- ½ Gurke
- ½ Avocado
- 2 EL Petersilie
- 2 EL Hanfsamen
- 1 Handvoll dunkles Blattgemüse
- Saft einer Zitrone



### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und für 1 Minute gut durchmischen lassen.

## Pfefferminz-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- ½ Avocado
- 240 ml Milch nach Wahl
- 240 g frischer Spinat
- 240 g Eis
- Ein paar Tropfen Pfefferminz-Extrakt



### Zubereitung:

Zutaten in einem Mixer durchmischen lassen und nach Bedarf Pfefferminz-Extrakt hinzufügen.

## Grüner Frühstücks-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 360 ml Milch nach Wahl
- ½ Gurke
- ½ Avocado
- ½ Sellerie
- 1 EL Kokosnussöl
- ½ EL Chiasamen
- ½ Handvoll Spinat



### Zubereitung:

Als Erstes den Spinat und die Milch im Mixer vermischen. Dann den Rest der Zutaten hinzugeben und durchmischen lassen.

## Tropischer Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 1 kleine Drachenfrucht
- 1 Scheibe Melone nach Wahl
- 1 EL Chiasamen
- 120 ml Wasser
- 120 ml Kokosnussmilch
- Eiswürfel



### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und durchmischen. Nach Bedarf etwas Eiswürfel hinzufügen.

## Keto-Smoothie mit Gewürzen

### Zutaten für 1 Glas:

- 360 ml Mandelmilch
- 2 EL Mandelbutter
- ½ EL Zimt
- ½ EL Mandel-Extrakt
- Ein paar Eiswürfel



### Zubereitung:

Zutaten in einen Mixer geben und gut mixen lassen.



## Matcha-Protein-Smoothie

### Zutaten für 1 Glas:

- 240 ml Milch nach Wahl
- 60 ml Kokosnussmilch
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Avocado
- 1 EL Kokosnussöl



### Zubereitung:

Die Zutaten in einen Mixer geben und auf mittlerer Stufe durchmischen lassen.