



Gesunde Smoothies mit **MADENA Pro**



die neue
Generation
der Protein-
Shakes!



Spargel-Avocado-Smoothie Mit viel Vitamin E für tolle Haut

Zutaten:

- 3 Stangen weißen Spargel
- ½ Avocado
- 50 ml frisch gepresster Orangen-Saft
- 1 EL frisch gepresster Zitronen-Saft
- ½ TL abgeriebene Orangenschale
- 2 Stängel Petersilie
- 1 EL Mungobohnen-Sprossen
- 1 EL Leinsamen geschrotet
- frischer schwarzer Pfeffer
- 1 TL Walnussöl
- 50 g **MADENA Pro**

Zubereitung:

Spargel waschen, schälen und das harte Ende abschneiden. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Zusammen mit dem Spargel, Orangen- und Zitronensaft, Orangenschalenabrieb, Leinsamen, Pfeffer und Öl in den Mixbehälter geben. Sprossen und Petersilie waschen und ebenfalls zugeben. Alles gut durchmischen. **MADENA Pro** unterrühren. Falls Ihnen die Konsistenz zu dick ist, einfach mit Mineralwasser verdünnen.

Nährwertangabe für 1 Portion: 360 kcal, 34 g E, 15 g F, 18 g KH, 15 g BS, 1,5 BE
Zubereitungszeit: 12 Minuten

Papaya-Möhre-Smoothie Vitamin A-Booster

Zutaten:

- ¼ Papaya (75 g)
- 1 Möhre (75 g)
- 1 EL Sanddornmus
- 1 EL Weizenkleie
- 2 Tropfen Orangenöl
- 150 ml Molke pur
- 1 EL Walnussöl
- 50 g **MADENA Pro**
- 1 dünne Papayaspalte für die Dekoration

Zubereitung:

Papaya und Möhre waschen und schälen. In einen Mixbecher geben. Sanddornmus, Weizenkleie, Orangenöl, Molke und Öl zugeben und alles pürieren. **MADENA Pro** unterrühren. In ein Glas umfüllen, mit der Papayaspalte dekorieren.



Nährwertangabe für 1 Portion: 390 kcal, 30 g E, 14 g F, 30 g KH, 16 g BS, 2,5 BE
Zubereitungszeit: 10 Minuten



Rote Bete-Smoothie Kotalarm und viel Eisen an Bord

Zutaten:

- 100 g rote Bete (1 Knolle), am liebsten frisch und mit Blattgrün, vorgekocht
- 1 Karotte (75 g)
- 30 g Babyspinat
- 3 EL Orangensaft
- 1 EL Weizenkleie
- 100-150 ml Mineralwasser bzw. nach Bedarf
- 1 EL Leinöl
- 50 g **MADENA Pro**

Zubereitung:

Gemüse waschen und putzen, Bioware müssen Sie nicht schälen. Mit Orangensaft, Weizenkleie, Mineralwasser nach Bedarf und Leinöl pürieren. **MADENA Pro** gut unterrühren. In ein Glas umfüllen und genießen.

Nährwertangabe für 1 Portion: 430 kcal, 33 g E, 14 g F, 27 g KH, 14 g BS, 2 ¼ BE
Zubereitungszeit: 5 Minuten



Gesunde Smoothies mit **MADENA Pro**



die neue
Generation
der Protein-
Shakes!



Spinat-Birnen-Smoothie

Alles im grünen Bereich

Zutaten:

- 50 g Baby-Spinat
- ½ Birne
- 50 ml Orangensaft
- 100 ml Mandeldrink
- Wasser nach Bedarf
- 1 TL geriebene Orangenschale
- Vanillepulver
- 1 Prise Kurkuma
- 1 EL neutrales Öl, z. B. Rapsöl
- 50 g **MADENA Pro**

Zubereitung:

Von einer unbehandelten Orange ca. 1 TL Schale abreiben. Saft auspressen. Palmkohl waschen und mit Birne, Orangensaft und Mandeldrink pürieren. Die Hälfte der geriebenen Orangenschale, Vanillepulver, Kurkuma, Öl und **MADENA Pro** zugeben und alles gut unterrühren. Evtl. mit Mineralwasser auffüllen. Tipp: statt Spinat können Sie auch Grünkohl oder Palmkohl verwenden.

Nährwertangabe für 1 Portion: 360 kcal, 29 g E, 15 g F, 24 g KH, 12 g BS, 2 BE
Zubereitungszeit: 8 Minuten

Spinat-Ananas-Smoothie

Mineralstoffe satt

Zutaten:

- 50 g Babyspinat
- 50 g Ananas
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Vanillepulver
- 100 ml Kokoswasser
- 100 ml Sojadrink
- 50 g **MADENA Pro**
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

Spinat waschen und verlesen. Ananas schälen. Spinat zusammen mit der Ananas in ein hohes Gefäß geben. Muskatnuss, Vanillepulver, Kokoswasser, Sojadrink und Öl zugeben und alles pürieren. Anschließend **MADENA Pro** unterrühren.



Nährwertangabe für 1 Portion: 355 kcal, 31 g E, 14 g F, 24 g KH, 10 g BS, 2 BE
Zubereitungszeit: 10 Minuten



Gurke-Dill-Smoothie

Starten Sie scharf in den Tag

Zutaten:

- ½ Gurke
- 2 Stängel Dill
- ½ Avocado
- 1 kleine Chilischote
- 1 cm Ingwer (Bioware müssen Sie nicht schälen)
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 100-150 ml Mineralwasser
- 50 g **MADENA Pro**

Zubereitung:

Gurke, Dill und Chilischote waschen und putzen. Avocado halbieren und eine Hälfte mit einem Esslöffel auskratzen. Gurke, Dill, Chilischote, Avocado, Ingwer, Zitronensaft, Pfeffer, Leinsamen und Mineralwasser in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Am Ende **MADENA Pro** unterrühren. Fertig!

Nährwertangabe für 1 Portion: 370 kcal, 33 g E, 17 g F, 16 g KH, 16 g BS, 1,3 BE
Zubereitungszeit: 8 Minuten