

# Variazioni di smoothie

2 porzioni



facile

Fino a 10 Min.

**Ingredienti:****Shot dorato:**

30 g di zenzero  
150 g d'ananas  
2 c. da tavola di succo di limone  
1 pizzico curcuma

**Sprint arancione:**

2 arance  
1 banana  
300 g di yogurt bianco  
1 c. da tavola fiocchi d'avena

**Rossa esplosione di freschezza:**

0.5 mazzetti di menta  
300 g di fragole  
1 Limetta  
100 g di yogurt bianco  
1 c. da tavola di zucchero di canna

**Sogno in blu:**

2 datteri  
200 g di mirtilli  
2 c. da tè di Pasta di vaniglia Bourbon  
Dr. Oetker  
2 dl di acqua di cocco (200 ml)

**Bomba vitaminica verde:**

1 pera  
1 kiwi  
50 g di spinaci baby  
2 dl d'acqua (200 ml)

**1 Shot dorato:**

Pelare lo zenzero e l'ananas, tagliarli a pezzetti e frullarli insieme al succo di limone e alla curcuma. Se necessario, passare con un colino e servire in bicchierini da shot.

**2 Sprint arancione:**

Pelare le arance e la banana, tagliarle a pezzetti e frullarle insieme allo yogurt e ai fiocchi di avena.

**3 Rossa esplosione di freschezza:**

Lavare e pulire la menta e le fragole. Tagliare a pezzetti le fragole, spremere il succo di lime e frullare il tutto finemente.

**4 Sogno in blu:**

Snocciolare i datteri e tagliarli a striscioline. Lavare i mirtilli e frullarli finemente insieme agli altri ingredienti.

**5 Bomba vitaminica verde:**

Lavare la pera, togliere il torsolo e tagliarla a dadini. Sbucciare il kiwi e tagliarlo a pezzetti. Lavare e far sgocciolare bene gli spinaci. Frullare finemente tutti gli ingredienti.



**Dr. Oetker AG/SA**

Consiglio

- Sprint arancione: Se necessario, aggiungere 2 c. da tè di Pasta di vaniglia Bourbon Dr. Oetker.
- Rossa esplosione di freschezza: Invece delle fragole si possono usare anche lamponi freschi o surgelati.

