

# DECKERS BIOHOF



## Fit in den Frühling

Detox ist nicht nur Trend - das kann auch was! Wir haben es probiert und finden:  
**Gesund ist so richtig lecker!**

### Was verbirgt sich hinter Detox?

Detoxing steht für Körper entgiften und Energie gewinnen. Konkret: Der Verzicht auf ungesunde Lebensmittel. Detox-Smoothies geben dem Körper Nährstoffe, die er braucht. Nach einem kalten Winter auf dem warmen Sofa genau das Richtige.

### Unser Ziel:

**Mit frischer Power in den Frühling starten!**

Los geht's mit **drei Wochen** fruchtig-frischen Power-Drinks für jeden Tag. Viel Spaß beim Mixen, Schlürfen und Genießen.

Über Erfahrungsberichte, Lieblingsrezepte, Anregungen und Fotos aus der heimischen Küche freuen wir uns. Schicken Sie uns Ihre persönlichen Favoriten an:  
**[marketing@deckersbiohof.de](mailto:marketing@deckersbiohof.de)**

# WOCHE 1



## Tag 1 Grüner Pazifik

150 g Spinatblätter  
½ Stück Salatgurke  
½ Ananas gewürfelt  
2 Stück Stängel Sellerie  
1 große / 2 kleine Bananen  
4 Datteln, entsteint  
500 ml Wasser

## Tag 2 Süße Träume

2 Stängel Staudensellerie  
1 Banane  
1 Orange  
1/3 gewürfelte Ananas  
1 Apfel mit Schale  
½ Salatgurke mit Schale  
3 Datteln, entsteint  
500 ml Wasser

## Tag 3 Fruchtige Frische

100 g Mangold  
2 Stängel Staudensellerie  
1 reife Banane  
2 Orangen  
1 Apfel  
5 Datteln, entsteint  
500 ml Wasser  
Minze zum Garnieren

## Tag 4 Pina Radicchio

1/3 Radicchio  
1/3 Ananas, gewürfelt  
1 Grapefruit  
3 Datteln  
1 Orange  
500 ml Wasser

## Tag 5 Smoother Chico

½ Chicorée  
1 Zitrone, geschält  
1 Apfel  
1 Birne  
1 Orange  
500 ml Wasser

## Tag 6 Mangold Smoothie

100 g Mangold  
3 Blätter Radicchio  
1 Birne  
1 Orange, ausgepresst  
500 ml Wasser

## Tag 7 Rote Power

100 g Spinat / Feldsalat  
1 Apfel mit Schale  
1 rote Beete  
Saft von 2 Orangen  
1 Daumenkuppe Ingwer  
1 Birne  
Saft von 1 Zitrone  
500 ml Wasser



### Anleitung für ca. 750 ml Smoothie.

1. Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
2. Zuerst die weichen Zutaten wie Banane, Avocado in den Mixbehälter geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1 Minute mixen, bis Dein Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

Meine Notizen.....

Mein Favorit.....

# WOCHE 2



## Tag 1 Grüne Kraft

100 g Mangold  
1 reife Banane  
1 Apfel  
1-2 El Kokosöl  
1 Birne  
3 Datteln, entsteint  
500 ml Wasser

## Tag 2 Immun-Booster

1 Handvoll Postelein  
2 Orangen, geschält  
1 Apfel mit Schale  
3 Datteln, entsteint  
1 Daumenkuppe Ingwer mit Schale  
1 Prise Zimt  
500 ml Wasser

## Tag 3 Klarer Geist

½ Eichblattsalat  
1 Apfel, komplett  
1 reife Banane  
1 reife Birne  
½ Flasche Kombucha  
500 ml Wasser  
1 Handvoll Zweige Minze

## Tag 4 Oh happy Day

100 g Asia-Salat-Mix  
1 Apfel, komplett  
½ Zitrone, dünn geschält  
1 reife Banane  
frische Heidelbeeren  
1 kleine, reife Avocado  
4 Datteln, entsteint  
ca. 700 ml Wasser

## Tag 5 Garten Küsse

80 g Grünkohl  
5 Orangen, zerteilt  
4 Mandeln  
3 mittlere Äpfel  
½ TL Vanillepulver  
500 ml Wasser

## Tag 6 Elfen-Elixier

eine Handvoll Postelein  
eine Handvoll Rucola  
½ Eichblattsalat  
½ Zitrone (dünn geschält)  
1 kleine reife Avocado  
1 große reife Banane  
½ Flasche Kombucha  
500 ml Wasser

## Tag 7 Vital genial

100 g Chicorée  
1 Banane  
2 Orangen  
3 Datteln, entsteint  
100 g Trauben, rot oder grün  
1 Birne  
500 ml Wasser



### Anleitung für ca. 750 ml Smoothie.

1. Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
2. Zuerst die weichen Zutaten wie Banane, Avocado in den Mixbehälter geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1 Minute mixen, bis Dein Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

Meine Notizen.....

Mein Favorit.....

# WOCHE 3



## Tag 1 Sonnengruß

1 Birne  
2 Orangen  
100 g Radicchio  
1 Banane  
2 Karotten  
4 Datteln, entsteint  
500 ml Wasser

## Tag 2 Bitter sweet Symphony

2 Grapefruit  
3 Orangen  
3 Karotten  
5 Datteln  
100 g Trauben, weiß  
2 Stängel Staudensellerie  
500 ml Wasser

## Tag 3 Augenschmaus

100 g Grünkohl  
2 Stängel Staudensellerie  
2 Äpfel  
1 Limette  
500 ml Wasser

## Tag 4 Milde Power

½ Bataviasalat  
1 Banane  
½ Gurke  
1 Bund Petersilie kraus  
200 g Himbeeren frisch / TK  
Prise Zimt  
500 ml Wasser

## Tag 5 Frische Kick

½ Bataviasalat  
1 Banane  
1 Birne  
1 Apfel  
½ Gurke  
2 Stängel Staudensellerie  
500 ml Wasser

## Tag 6 Herbe Süße

2 Handvoll Rucola  
3 Datteln, entsteint  
1 Orange  
1 Banane  
5 Basilikumblätter  
1 Daumengröße Stück Ingwer  
500 ml Wasser

## Tag 7 Banana Lime

1 Handvoll Basilikum  
2 Limetten  
2 Bananen  
1 Orange  
2 Stängel Staudensellerie  
700 ml Wasser



### Anleitung für ca. 750 ml Smoothie.

1. Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
2. Zuerst die weichen Zutaten wie Banane, Avocado in den Mixbehälter geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1 Minute mixen, bis Dein Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

Meine Notizen.....

Mein Favorit.....