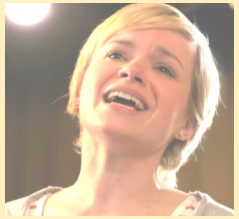
Sweet Dreams

Zutaten:
1 Mango
2 Nektarinen
15 Kirschen
200 g Feldsalat
1/2 Bund Petersilie
1/4 Zitrone (geschält)
ca. 1/2 l Wasser



Die Mango und die Nektarinen waschen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
Die Kirschen waschen und entsteinen.
Feldsalat und Petersilie putzen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren.

Carpe Diem

Zutaten:
für 4 Gläser
300 ml Ananassaft
150 ml Apfelsaft, trüb
150 ml Möhrensaft
1 TL Ingwer, fein geschnitten
4 TL Olivenöl, kaltgepresst

Die Säfte mit dem Ingwer in den Mixer geben und schaumig schlagen.
In Gläser füllen und je einen Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl darüber träufeln.

JEMMA INTERNATIONAL
jemmainternational.org

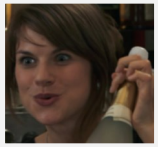
Und nicht vergessen:

Lächeln, lächeln, lächeln...

Stay Jemma!

JEMMA INTERNATIONAL
jemmainternational.org

BAR JEMMA



Smoothie Time

JEMMA INTERNATIONAL
jemmainternational.org

Something Special-Smoothie

Zutaten:
für 2 Gläser

1 Apfel, vorzugsweise Boskop
3 Spekulatiuskekse
5 Eiswürfel
50 ml kalte Milch
1 TL Zitronensaft
1 TL Rum oder einige Tropfen Rumaroma
1/3 TL gemahlener Zimt
1 EL weiche Butter
2 EL Quark
2EL Honig
1 ½ EL gemahlene Haselnüsse
1 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Ich will halt, dass es etwas ganz besonderes wird.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, den Apfel waschen und komplett entkernen.
Jetzt die Haselnüsse mit dem Zimtpulver und dem Zitronensaft mischen. Dann den Honig und die Butter mit einer Gabel unter die Nussmischung heben und verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
Den Apfel mit der Nussmischung füllen. Dann im heißen Ofen 20 bis 25 Minuten garen und anschließend abkühlen lassen.
Während der Bratapfel auskühlt, die Eiswürfel crushen. Jetzt kann der Apfel in 4 Stücke geteilt und - ohne die Schale - in den Mixer gegeben werden. Ist der Apfel schön weich, können der Quark, die Milch, der Rum, der Honig, der Zitronensaft und der Zimt in den Mixer gegeben werden.

Zum Schluss kommen zwei der drei Spekulatiuskekse dazu und werden kurz mitpüriert.

Das wird's!

Versprochen!

Dann den Smoothie in die Gläser füllen und mit dem dritten zerbröselten Spekulatius und den Preiselbeeren garnieren.

Peanut Butter-Smoothie

Zutaten:
150 g Ananas
1 Banane
1 Orange
1/2 Limette
4 Eiswürfel
1EL Erdnussmus
2 EL Joghurt

Für die Deko:
Erdnussriegel (ca. 15g, z.B. Mr. Tom, nach Belieben)

Die Ananas schälen, den Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Orange und die Limette getrennt auspressen.

Die Eiswürfel crushen. Ananas, Banane, Orangensaft und 3 EL Limettensaft in den Mixer geben und fein pürieren. Erdnussbutter und Joghurt zugeben und alles durchmixen , bis es cremig ist.

Zum Schluss das Eis dazugeben und nochmals mixen. Mit etwas Limettensaft abschmecken.

Den Erdnussriegel grob zerstückeln und nach Belieben über den Smoothie streuen.

Weintraube-Joghurt-Smoothie

Zutaten:
120 g Weintrauben, hell, kernlos
3 EL Milch

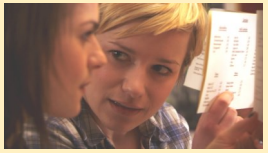
150 g Joghurt
30 ml Milch

etwas Honig
eine Vanilleschote

Die Trauben waschen und mit 3 EL Milch im Mixer pürieren.
Mit dem Joghurt mischen und mit Milch nach Bedarf verdünnen.
Mark aus Vanilleschote kratzen.
Den Smoothie mit Honig und Vanillemark abschmecken.

Tiramisu Smoothie

Zutaten:
1/2 Banane, gefroren, in Stücken
1/4 Tasse starker Kaffee, abgekühlt
1/2 Tasse Vanille Joghurt (fettarm)
1/4 Tasse fettarmer Frischkäse
1/4 Tasse fettarme Milch
(bzw. Mandel- oder Sojamilch)
2 TL Kakaopulver
1-2 zerbröselte Vanillewaffeln
Amaretto



Alle Zutaten außer den Waffeln und dem Amaretto in den Mixer geben. Pürieren, bis es schön cremig ist.
In einen Becher gießen.
Nach Wunsch Amaretto dazu, mit den zerbröselten Vanillewaffeln bestreuen und mit Kakao bestäuben.

JEMMA INTERNATIONAL jemmainternational.org
JEMMA INTERNATIONAL jemmainternational.org