



## SMOOTHIE SUPPEN KUR

### 1. Tag

Ingwerwasser

Smoothie 1: Kaki, Pflaumen, Haferflocken

Suppe 1: Karotten-Ingwersuppe

Smoothie 2: Birne, Apfel, Himbeeren

Suppe 2: Kürbissuppe

### 2. Tag

Ingwerwasser

Smoothie 1: Mango, Himbeeren, Leinsamen

Suppe 1: Indische Linsensuppe

Smoothie 2: Brombeeren, Physalis, Ingwer

Suppe 2: Kürbissuppe

### 3. Tag

Ingwerwasser

Smoothie 1: Banane, Weintrauben, Chiasamen

Suppe 1: Paprikasuppe

Smoothie 1: Papaya, Birne, Weintrauben

Suppe 2: Fruchtige Kokossuppe

Unsere Flaschen bestehen aus recyceltem PET

