



Der **Basische**

2,5 dl Wasser

2 Tel. Mandelmus

1 Banane

wenig Vanille

Der Fruchtige

2.5 dl Wasser

1 Orange oder Mandarine

Spritzer Zitrone

1 Apfel oder Birne

1 Mango

Der Grüne

3 dl Wasser

handvoll Spinat

wenig Ruccula oder frische

Brennesseln

1/2 Avocado

Spritzer Zitrone

1 Orange

1 Apfel

Der Exotice

3 dl Orangensaft oder 2 Orangen

3 Rüepli wenn möglich mit Kraut

1 Banane

1 Apfel

Ingwer

wenig Kukuma

Das Neuste immer auf www.kraftort-kueche.ch oder Esther Büchel Facebook

Kochen mit Esther