

DAS GRÜNE SMOOTHIE 1x1

www.Smoothie-mixer.de



Acai Beeren



Zimt



Kakao



Protein Pulver

Powerfood

optional

optional

Gesunde Fette



Avocado



Kokus-Öl



Öl
(Olive, Hanf, Leinöl, ...)



Banane



Erdbeeren



Blaubeeren



Pflaume



Birne, Apfel



Traube



Himbeere



Pfirsich

Obst



Mandarine



Zitrone



Melone



Orange

Grün



Spinat
Baby Spinat
TK-Spinat



Karotten-
grün



Salate
(Kopf-, Feld-, Endivien-,
Eisbergsalat, Batavia)



Kräuter
(Basilikum, Petersilie,
Pfefferminze, ...)



Wildkräuter
(Brennnessel,
Löwenzahn, Giersch, ...)



Blätter
(Brombeere, Himbeere,
Hibiskus, Linde, ...)



Wasser



Kokoswasser

Flüssiges

SMOOTHIE-
MIXER.DE

Einstieg

Zum Einstieg mehr Obst verwenden und den Grün-Anteil langsam erhöhen, bis sich Ihr Körper daran gewöhnt hat.

Zutaten

Möglichst naturbelassene, frische und reife Zutaten. Gefrorenes Obst und Spinat, falls nichts frisches verfügbar.

Was nicht?

Kein zusätzlicher Zucker und keine stärkehaltigen Lebensmittel wie Kartoffeln.

Werkzeug

Anfangs tut's ein einfacher Standmixer. Für häufigen Einsatz und beste Ergebnisse lohnt sich ein Hochleistungsmixer.