

# SMOOTH

SUPERFOOD SMOOTHIE

## ZUTATEN

### Gemüse

(frisch oder tiefgefroren)

1 Handvoll Grünkohl/Rucola

1 Handvoll Spinat/Salat

### Obst und Beeren

(frisch oder tiefgefroren)

1 Banane

1 Apfel

50-100g Beeren z.B. Heidelbeeren

### Fett

(manche Vitamine sind fettlöslich)

1 TL Leinsamen oder Hanfsamen

1 EL Mandelmuß oder Kokosmuß

### Proteine und Superfoods

30g Superfoods

30g Proteinpulver

## MIXEN

Zutaten mit ca. 500 Wasser für  
30 - 60 Sekunden im Mixer pürieren.