



Grüner Smoothy

- 2 Hände voll Nüsslisalat oder Spinat
- 1 Hand voll frische Ananas gewürfelt
- ¼ Avocado gewürfelt
- 2 Teelöffel Chia Samen
- 1 Teelöffel Kokosflocken oder Kokosmus
- 8 Cashewnüsse, Mandeln oder Baumnüsse
- 1-2 dl Leitungs- oder Kokoswasser

Alles zusammen im Nutribullet, Vitamix oder einem anderen Mixerglas zu einer möglichst homogenen Masse mixen. Flüssigkeitsmenge je nach Bedürfnis anpassen.

Dieser Smoothy kann eine Mahlzeit ersetzen, beispielsweise das Frühstück oder auch zwischendurch als flüssiger Powerdrink genossen werden. An Stelle von Kaffee getrunken werden Sie ihn als starken Muntermacher schätzen lernen.