

Grüner Smoothie

Vegan

 **vegalife**®
put your body in balance

Grüner Smoothie

Grundrezept. Ergibt 3–4 Gläser

- 2 Tassen Flüssigkeit **Wasser oder zuckerfreier und frischer Fruchtsaft**
- 1–3 Tassen Grünzeug* **Spinat, Kale (Federkohl), Brennnessel oder Blattgrün z.B. von Karotte, Kohlrabi, Radieschen (Alternativ: 1–2 TL Vegalife Weizen- oder Gerstengras)**
- 1–2 Tassen Früchte* **Mango, Ananas, Bananen oder Erdbeeren... gemäss Saison...**
- 1–2 TL Booster **Vegalife Superfoods (Chia Samen, Acai Pulver, Chlorella Pulver, Spirulina Pulver oder Hanf Pulver), Sesam oder Ingwer**

Alle Zutaten (Grünzeug unten) max. 90 Sekunden in einen leistungsstarken Mixer geben, bis ein cremiger, glatter Smoothie entsteht.

Option: Eiswürfel und/oder 1 TL Süsses wie z.B. Datteln, Vegalife Beeren (Goji- oder Maulbeeren) beifügen.

* möglichst in Bio-Qualität – frisch, getrocknet oder gefroren.

Mehr Rezepte und Informationen:
www.bunaroba.ch