



Green Smoothie

Zutaten:

| | | |
|-----|-----|---|
| 100 | g | Honigmelone, in grobe Würfel |
| 100 | g | Ananas, in grobe Würfel |
| 1 | St. | Banane/oder Apfel in grobe Stücke |
| 50 | g | Blattsalat frisch, gewaschen mit Strunk oder 30 g Petersilie mit Stängel |
| 400 | ml | Wasser |
| 1 | EL | Chiasamen |

Herstellung:

1. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und 1 – 2 Minuten mixen.

Fact ist, dass grüne Smoothies sehr gesund sind.

- Grüne Smoothies werden aus Früchten, grünem Blattgemüse und Wasser zubereitet.
- Gib noch Chiasamen die „Superfood“ in dein Smoothie und du bekommst Omega 3 bzw. 6 Fettsäuren, wichtige Mineralstoffe, senkt den Blutzuckerspiegel, alle 8 essentielle Aminosäuren, und und und, noch dazu.
- In einem Hochleistungsmixer werden die Zellstoffe (Chlorophyll) gänzlich aufgespaltet und stehen unserem Körper somit voll zur Verfügung.
- Da Smoothies meist hochkalorisch sind sollten sie als volle Mahlzeit gerechnet werden.

Der TIPP:

- Sollte „klar“ sein, aber trotzdem, Obst und Gemüse immer in Bioqualität kaufen. . .