

Grüner Smoothie: Mehr Energie durch Superfoods

Die Mengen gelten für einen vollen großen Mixbehälter, ca. 2 l

Bitte beachte: nicht alles auf einmal, sondern maximal 2-3 Zutaten pro Smoothie (außer Zitrone), sonst wird es zu schwer verdaulich!

Immer:

½- 1 Zitrone (komplett, ohne Schale)

Für Anfänger:

Zusätzlich: (max. 2-3 davon)

1-2 Tassen Pflanzenmilch

½- 1 Avocado

2 EL Kokosöl

2-3 EL Hanf, geschält

2-3 EL Chia (dann ca. 15 Minuten quellen lassen vor Verzehr)

2 EL Leinsamen, eingeweicht (mind. 12h)

2 EL Kakaopulver

Für Fortgeschrittene:

Zusätzlich: (max. 2-3 davon + 1 von oben Anfänger)

1-2 cm Bio-Ingwer frisch (mit Schale), klein geschnitten

1 TL Kurkumapulver + 4 schwarze Pfefferkörner

1-2 cm Bio-Kurkuma frisch (mit Schale), klein geschnitten + 4 schwarze Pfefferkörner

Schale ¼- ½ Bio-Zitrone

1-2 TL Algenpulver (z.B. Spirulina, Chlorella)

1 Handvoll – max. Hälfte des Blattgrüns durch Wildkräuter ersetzen

Mild: Brennnessel, Giersch, Vogelmiere

Bitter/Herb: Löwenzahn, Spitzwegerich, Lungenkraut