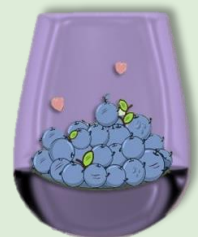


Fit in the Day „Detox Smoothie“



Diese Zutaten
benötigen
wir:

| | |
|------------------|---|
| eine Handvoll | wilde Heidelbeeren |
| eine Handvoll | frischer Spinat (oder 2 Portionen/Stücke tiefgefroren) |
| 1 | Banane |
| 2 EL | frischer Koriander |
| ½ EL | Spirulina |
| 1 TL | Sesam |
| 1 TL | Leinsamen, ungeschrotet |
| 1 TL | Maca Pulver |
| 150 ml | Kokoswasser |
| ½ | frische Rote Beete Knolle |
| oder 50 ml | Rote Beete Saft, feldfrisch |
| dann, je nachdem | Wasser, am besten lebendiges |
| 30 oder 80 ml | Grüne Mutter, Alpha Foods |
| 1 EL | Rote Kraft, Alpha Foods |
| 1 EL | Minerals, Alpha Foods |
| 1 TL | Vegan Protein Vanille, Alpha Foods |
| 1 EL | Erdmandelmehl/Braunhirsemehl MIX |
| 2 EL | |
| | Smoothie Maker |





und so geht's...



Alle Zutaten
in einen Hochleistungsmixer
geben und mixen,
bis der Smoothie eine
cremige Konsistenz hat.

*

In ein Glas geben und daheim genießen,

*

oder

in einen Smoothie Shaker geben

und

unterwegs genießen.

*

Natürlich kannst Du Zutaten weglassen

und

andere, die Du lieber magst, dafür hinzufügen.

*

Zum Entgiften sind allerdings

die Heidelbeeren,

der Koriander,

sowie das Spirulinapulver

unverzichtbar!

*

Zu den „Alpha Food“ Produkten.

Dies ist KEINE bezahlte Werbung!

Ich mache das,

weil ich voll und ganz hinter den Produkten stehe!

*

Den Erdmandel- und Braunhirsemehl MIX

mische ich mir immer

selbst.

*

Solltest Du diesbezüglich Fragen haben.

freue ich mich von Dir zu hören!

