

superbody loves supersmoothie



## grüne smoothie

- 1/3 Blattgrün, je nach Saisonangebot
- 1/3 Obst, je nach Saisonangebot
- 1/3 Wasser

**Die Pflanzenfasern werden zuverlässig aufgebrochen.** Und das ist das Ziel, denn was den grünen Smoothie so einzigartig macht, steckt in den grünen Blättern, genauer in den Pflanzenzellen. Sie sind der Ort höchster und unerreichter Vitalstoffkonzentrationen.

**sei natürlich fit.**

# grüne smoothie

## Blattgrün:

Bio-Grünpflanzen  
Alle Blattsalate  
Alle Kohlsorten  
Gartenkräuter (Petersilie, Minze,...)  
Wildkräuter (Löwenzahn, Brennnessel, Giersch, Vogelmiere,...)  
Blattgrün von Karotte, Sellerie, Fenchel, roter Rübe,...

## Früchte:

Bio-Früchte und Beeren  
Heimische Früchte (Äpfel, Birnen, Pfirsiche,...)  
Exotische Früchte (Ananas, Papaya, Melonen, Orangen, Zitronen, Bananen, Mangos, Ingwer, Curcuma, Avocados,...)  
Frische Früchte sind getrockneten vorzuziehen.  
Avocadokern kann mitverwendet werden, schmeckt aber bitter. Achtung: Rote Früchte machen Smoothie braun.

## Superfood:

Matcha Tee  
Moringa  
Weizengras  
Gastengras  
Algen: Cholera, Spirulina, Alfa-Alfa  
Acerola  
Camu-Camu

## Samen:

Leinsamen  
Hanfsamen  
Kürbiskerne



*mag. Alicja Wende*

Dipl. Ernährungstrainerin  
Dipl. Hypnosetrainerin

+43 664 4111199  
office@alicjawende.at  
www.alicjawende.at



**sei natürlich fit.**