

superbody loves super power smoothie



super power smoothie

sei natürlich fit.

super power smoothie

Zutaten:

- 1/2 Avocado
- 3 EL Kakaonibs
- 3 EL Kakaopulver
- 3 EL Macapulver
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Kokosmus
- 200 ml Kokosmilch / Mandelmilch (1/2 Dose)
- 1/2 TL Gestengras
- 1/2 TL Moringa Pulver
- 2-3 Bananen
- 2 Datteln
- 8 Gojibeeren
- 300 ml Wasser

Zubereitung:

1. Datteln und Gojibeeren vier Stunden in Wasser einweichen.
2. Chiasamen wenige Minuten in Kokosmus einweichen.
3. Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
4. Zuerst die weichen Zutaten, wie Bananen oder Datteln in den Mixbehälter geben. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen.
3. Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1-2 Minuten mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.



mag. Alicja Wende

Dipl. Ernährungstrainerin
Dipl. Hypnosetrainerin

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



sei natürlich fit.