

GREEN POWER SMOOTHIE



So geht's:

Extra Saft für extra Kraft. Misch die Zutaten mit einem Mixgerät und fertig ist der Smoothie für einen Energiekick. Wasche alles wieder ab und genieß den Smoothie.

Gut zu wissen:

Federkohl und **Blattspinat** enthalten Magnesium und B-Vitamine. Es sind zusätzlich leicht verdauliche Pflanzenfasern.

Apfel und **Birne** sorgen für die süsse Note und sind eine weitere Quelle löslicher Pflanzenfasern für das gute Bauchgefühl (Darmbakterienfutter).

Zitrone ist sauer und sauer macht lustig: Vitamin C als Zellschutz und Wachmacher. Zusätzlich macht sie den Smoothie länger haltbar.

Hanf- und Leinöl sind überlebenswichtige Fette resp. Fettsäuren für das Gehirn, dank ihnen können die fettlöslichen Vitamine im Smoothie vom Körper aufgenommen werden.

Wasser reinigt und regeneriert.



Material und Zutaten für ein Glas (3 dl):

Mixgerät

Messer

Brett

1 Hand voll Blattspinat oder Federkohl

$\frac{1}{2}$ Apfel oder Birne

$\frac{1}{2}$ -1 Zitrone gepresst

$\frac{1}{2}$ EL Leinöl oder Hanföl

1.5-2.0 dl Wasser

Ergänzend kann auch Algenpulver oder Kräuter (Basilikum/Minze) hinzugegeben werden. Und für die extra Süsse ein Schuss Agavendicksaft.



Verknüpfung:

- GORILLA WAH-Lektionen

