



THE GREEN SMOOTHIE

TU DEINER
GESUNDHEIT GUTES!

HEALTH+

Grüne Smoothies liefern schnell Energie und können die Konzentration beim Lernen und Arbeiten verbessern. Der Grund: Schnell verwertbarer Traubenzucker (und Fruchtzucker) und viele B-Vitamine. Grüne Smoothies können die Entgiftungsprozesse im Körper verbessern. Der Grund: Ballaststoffe, reines Wasser aus den Früchten und gesättigte Fette aus Avocados oder Samen binden die Giftstoffe und leiten Sie aus dem Körper.

VORAUSSETZUNGEN

HEALTH+

THE GREEN SMOOTHIE

GESUNDE ROUTINE
(1-2 mal pro Woche)

WICHTIGE VITAMINE

GIFTSTOFFE AUSLEITEN



FÖRDERUNG
DER DARM-
GESUNDHEIT

MEHR
ENERGIE IM
ALLTAG

Zutaten

- 1 Handvoll Spinat alternativ: Feldsalat
- 1 Apfel oder einen Pfirsich
- 1 Banane geschält
- 1/4 Avocado geschält, entkernt
- Saft von einer Orange
- 1/4 Stück Zitrone mit Schale
- 2,5 cm Ingwer mit Schale
- 190 ml Wasser

1. Zutaten waschen, ggf. schälen und klein schneiden.

2. Zuerst die weichen Zutaten wie Banane und Avocado in den Mixbehälter geben.

Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen.

3. Mit einem leistungsstarken Mixer etwa 1 Minute mixen, bis Dein Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat.

EIN GAUMEN- SCHMAUS

HEALTH+