
POWER SMOOTHIE



ZUTATEN:

- 50g Spinat
- 1 Banane, ca. 100g
- 1 Stange Sellerie, ca. 60g
- 100g Heidelbeeren
- 200g Magerquark
- 250ml Wasser
- 10g Spirulina-Pulver (hoher Eiweiß und Mikronährstoffgehalt!)

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten klein schneiden und in einem Hochleistungsmixer für ca. 1 Minute mixen (je nach Konsistenz-Präferenz kürzer oder länger).
- Bei Bedarf mit Früchten oder anderer Deko toppen und genießen.

NÄHRWERTE

- 334 kcal
- 35g EW
- 39g KH
- 2g F