

Popeye-Obst-Smoothie

Wie der Name schon sagt, verleiht Ihnen dieser Smoothie ungeahnte Energie.

ZUTATEN:

2 gestrichene Messlöffel (26,4 g) Daily BioBasics

1 gestrichener Messlöffel (60 cc Messlöffel)
Triple Protein Shake Vanille

240–360 ml fettfreie Milch oder Sojamilch

1 Tasse Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

1 Tasse Spinat

1/4 Tasse Cashewnüsse

3–6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Mixen Sie alles im Mixer. Wenn Sie sich eine echte Vitaminspritze gönnen möchten, erhöhen Sie den Spinatanteil auf bis zu drei Tassen.

