

Toller Gemüse-Smoothie

Dieser Smoothie ist eine wahre Nährstoffbombe.

ZUTATEN:

- 2 gestrichene Messlöffel (26,4 g) Daily BioBasics
- 240–360 ml Wasser
- 1/4 Tasse Zwiebeln
- 1/4 Tasse Avocado
- 1 kleine Tomate
- 1 Tasse Spinat
- 1/2 Tasse Gurke, geschält
- 2 EL Mandeln
- 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 3–6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Mixen Sie alles im Mixer. Zur Abwechslung können Sie die Mandeln durch Cashewnüsse, Pinienkerne oder Walnüsse ersetzen.

