

## Smoothie mit Chia-Samen

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

5  
Min.

NIVEAU



kleinschneiden.

- 2 -

Alle Zutaten mit einem Hochleistungsmixer zu einem cremigen Smoothie mixen.

### Zutaten für 2 Portionen

2 Handvoll Spinat  
2 Handvoll Grünkohlblätter  
1/2 Salatgurke  
1/2 grüner Apfel  
2 Esslöffel Chia-Samen  
1/2 Limette (ausgepresster Saft)  
500 ml kaltes Wasser

**Besonderes Zubehör**  
Hochleistungsmixer

Superfood-Smoothie gefällig? Dann ist dieser **grüne Smoothie mit Chia-Samen** genau das Richtige für dich! Der ist schnell gemixt und voller guter Zutaten. Denn neben den ballaststoffreichen Kügelchen landet eine ordentliche Portion Obst und Gemüse in deinem Powerdrink. **Spinat, Grünkohl, Gurke und Apfel** pürierst du einfach mit einem Mixer, gibst etwas **Limettensaft** und Chia-Samen hinzu und fertig ist dein Superfood-Smoothie der Extraklasse!

- 1 -

Spinat, Grünkohl, Gurke und Apfel waschen und