

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