SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com

Gesamtzeit: 5 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Fruchtige Smoothies

Beerencooler

200 g Tiefkühl-Beerenmischung

Etwas Veganes Proteinpulver

150 ml Pflanzendrink

1 St. Banane zum Süßen, optional

Greenfriend

2 St. Kiwis

1 Handvoll Spinat

1 EL Chiasamen

4 Blatt Minze

4 St. Datteln

150 ml Pflanzendrink

Yellowsun

200 ml Orangensaft

1 Messerspitze(n) Kurkuma

EL Kokosflocken

150 ml Pflanzendrink

-

1. Veganer Süßkram ist sooo lecker! Trotzdem ist es wichtig, zwischendurch etwas Frisches und Fruchtiges in den Speiseplan einzubauen, dann braucht ihr auch kein schlechtes Gewissen zu haben.

Püriert dazu die Zutaten einfach im Mixer. Wenn der Smoothie noch zu dickflüssig ist, ergänzt einfach ein paar Eiswürfel.