



## Super Food Smoothie Grundrezept

1 großzügige Hand voll Grünzeug, wie Spinat, Rucola, Gurke, Salat etc.  
1 Tel. Hanfsamen  
1 Tel. Leinöl  
1 Portion Früchte (z.B. 1/4 Mango, 1 Hand voll Beeren.)  
1 Tel. Gerstengraspulver  
alles zerkleinern im Mixer, oder Thermomix.

200 ml Wasser  
50 ml Granatapfelsaft  
1/2 Zitrone pressen.  
Evtl mit etwas Honig, oder Agavendicksaft süßen.  
Alles schaumig mixen.

Das Grundrezept kann beliebig abgewandelt werden.  
Jedoch sollten es immer mind. doppelt so viel Grünzeug wie Obst enthalten.

1 Teelöffelnuss-, oder Mandelmus schmeckt auch sehr lecker. Statt Leinöl auch mal Kokosöl verwenden, wichtig ist, dass etwas Fett enthalten ist.

Verschieden Super Food Mischungen wie Matcha, Acai- oder Aronia-Beeren- Pulver sind auch lecker und bringen Abwechslung in den Smoothie.