

Mixe den perfekten DETOX SMOOTHIE

1. WÄHLE EINE VON VIER GRUNDZUTATEN AUS:



2 HANDVOLL
SPINAT



1 HANDVOLL
GRÜNKOHL



1/2 HANDVOLL
BROKKOLI



2 STANGEN
SELLERIE

2. WÄHLE ZWEI VON ZWÖLF ZUTATEN AUS:



1 APFEL



1 GESCHÄLTE
ORANGE



1 HANDVOLL
MELONE



1 HANDVOLL
ANANAS



1 GESCHÄLTE
BANANE



1 GESCHÄLTE
MANGO



1 GESCHÄLTE
KIWI



1 KAROTTE



1/2 GURKE



1 BIRNE



1 HANDVOLL
BEEREN



1 HANDVOLL
PFIRSICHE

3. WÄHLE EINE VON VIER FLÜSSIGKEITEN AUS:



1 GLAS
PFLANZMILCH



1 TASSE
SKINNY DETOX



1 GLAS
FRUCHTSAFT



1 GLAS WASSER
ODER KOKOSWASSER

4. BOOST IT! WÄHLE ZWEI EXTRA ZUTATEN:

1 TL ENERGY MATCHA

2 TL KAKAO

1 TL GOJIBEEREN

2 TL CHIASEMEN

1 TL ZIMT

1 TL MORINGAPULVER

1 TL KOKOSNUSSÖL

2 TL ACAI PULVER

2 TL FLOHSAMEN

1 TL HANFSAMEN

3 TL SONNENBLUMENKERNE

1 TL SPIRULINA

2 TL WEIZENGRAS PULVER

1/2 TL CAYENNE PFEFFER

1 TL CHLORELLA

5. MIXE ALLE ZUTATEN IM BLENDER ZUM SMOOTHIE.

