



Grüner Smoothie

Zutaten (für 4 Gläser):

- 75 Gramm (gefrorener) Grünkohl
- ½ Avocado
- ½ Birne
- 2 Ananasscheiben
- ¼ Gurke
- Minze
- Saft von einer Limone
- 0,5 Liter Wasser

Zubereitung:

1. Zutaten in den Mixer geben.
2. Mixen bis man keine (großen) Stücke mehr sieht.

Kalorien

46

Eiweiß

2 Gramm

Kohlenhydrate

6 Gramm

Fette

2 Gramm