

Toller Gemüse-Smoothie

Dieser Smoothie ist eine wahre Nährstoffbombe.

ZUTATEN:

2 gestrichene Messlöffel (26,4 g) Daily Plus
240–360 ml Wasser
1/4 Tasse Zwiebeln
1/4 Tasse Avocado
1 kleine Tomate
1 Tasse Spinat
1/2 Tasse Gurke, geschält
2 EL Mandeln
2 EL Zitronensaft (frisch gepresst) 3–6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Mixen Sie alles im Mixer.
Zur Abwechslung können Sie die Mandeln durch
Cashewnüsse, Pinienkerne oder Walnüsse ersetzen.



Die Zutaten (wie z.B. Daily Plus)
finden Sie auf
[http:// www.vitamin.ch](http://www.vitamin.ch)