

Grüntee-Smoothie

Erfrischend und gesund

ZUTATEN:

2 gestrichene Messlöffel (26,4 g) Daily Plus
1 gestrichener Messlöffel (60 cc Messlöffel) Triple Protein Shake Vanille
240–360 ml Wasser
1/4 Tasse heißes Wasser
1 TL grüner Tee
1/2 kleine Banane
1 TL Kokosnussextrakt
3–6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Geben Sie den grünen Tee in 2 TL Wasser. Rühren Sie die Teemischung mit einer Gabel um, bis sie sich komplett aufgelöst hat. Geben Sie unter Rühren das restliche heiße Wasser hinzu. Mixen Sie sämtliche Zutaten, bis Sie eine cremige Mischung erhalten. Der Smoothie schmeckt pöffiger, wenn Sie 1/2 TL frischen Ingwer (gerieben) hinzugeben.



Die Zutaten (wie z.B. Daily BioBasics) finden Sie auf <http://www.vitamin.ch>