

Popeye-Obst-Smoothie

Wie der Name schon sagt, verleiht Ihnen dieser Smoothie ungeahnte Energie.

ZUTATEN:

2 gestrichene Messlöffel (26,4 g) Daily Plus
1 gestrichener Messlöffel (60 cc Messlöffel)
Triple Protein Shake Vanille
240–360 ml fettfreie Milch oder Sojamilch
1 Tasse Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
1 Tasse Spinat
1/4 Tasse Cashewnüsse
3–6 Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Mixen Sie alles im Mixer. Wenn Sie sich eine echte Vitaminspritze gönnen möchten, erhöhen Sie den Spinatanteil auf bis zu drei Tassen.



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