

Smoothie-herzhaft



ca. 15 Min.



Zutaten:

1 Handvoll	Spitzkohl
1/2 Handvoll	Petersilie
1/2	reife Banane
1	Apfel
1	Getrocknete Dattel
1/2 TL	Ingwer
1 Prise	Vanille
1 Prise	Chili oder Cayennepfeffer
1 TL	Salz
100-150 ml	Wasser

Zubereitung:

Die Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Smoothie mixen. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen.



Kalorien: 268



Fett: 11,9 g



Eiweiß: 29,7 g



KH: 8,5 g

www.weniger-wiegen.com