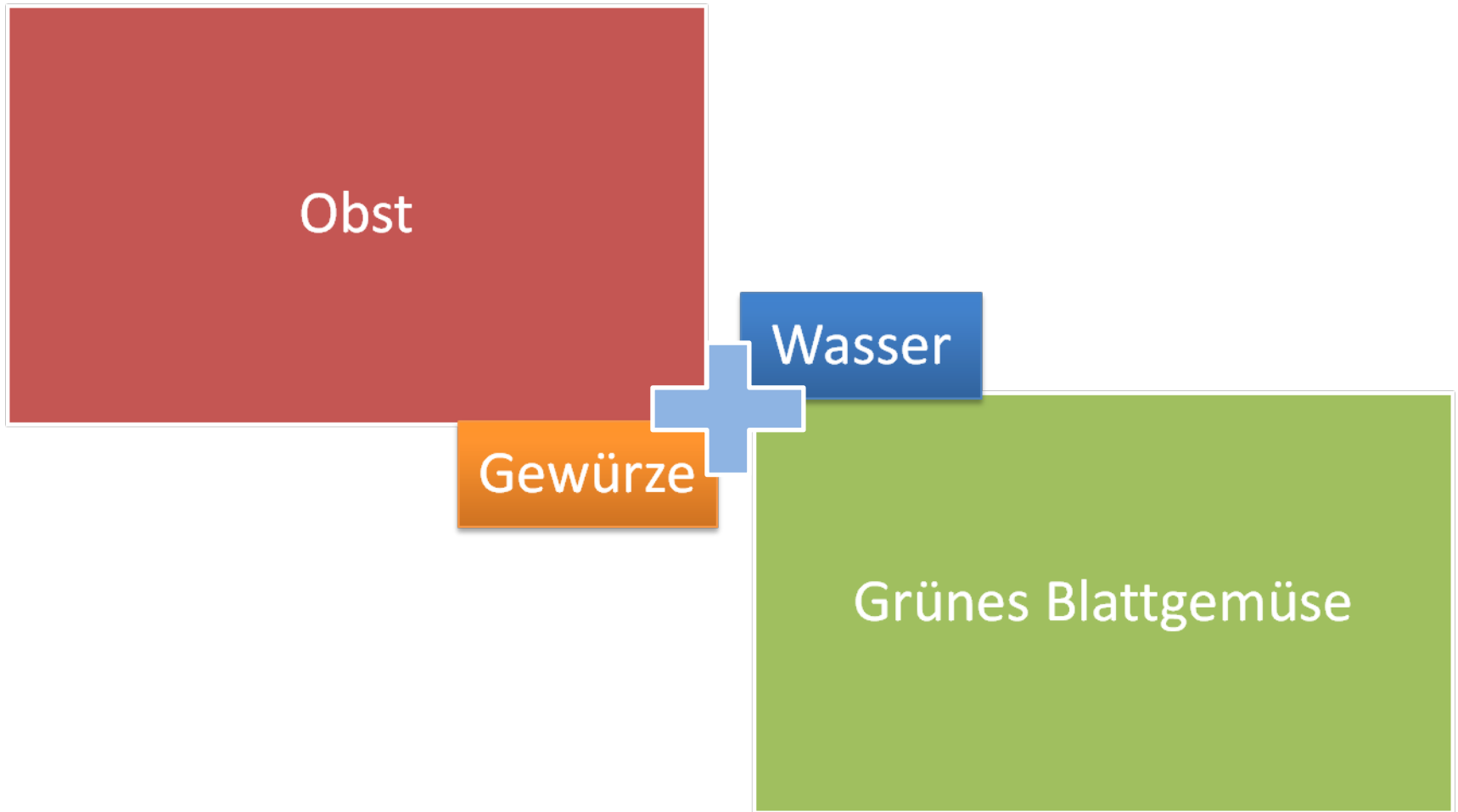


Grüne Smoothies

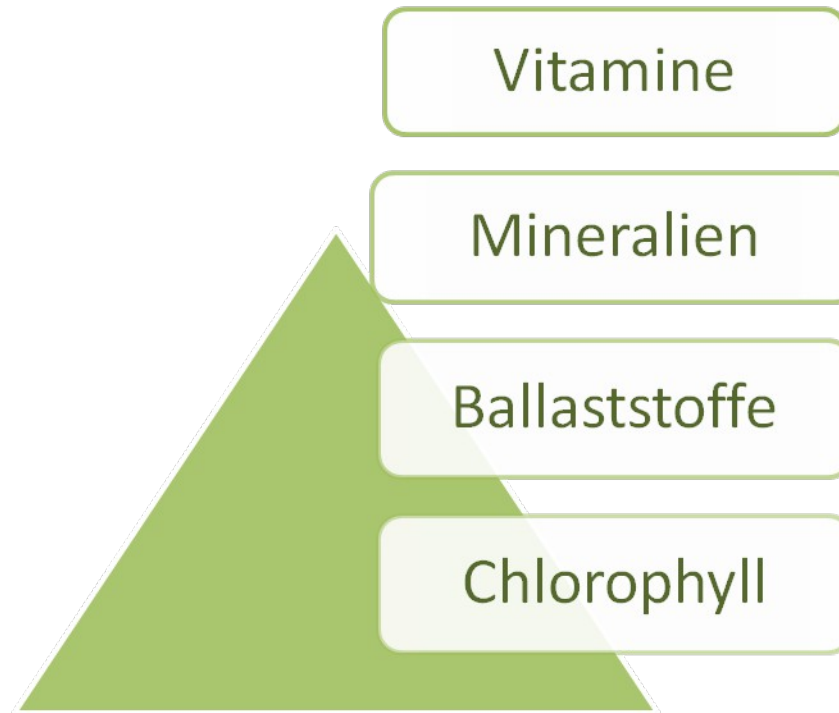


Was ist ein grüner Smoothie?



Warum grüne Smoothies?

- hohe Nährstoffdichte



7 Tipps für gute grüne Smoothies

- Maximal 5 Zutaten verwenden
- Direkt morgens trinken
- Langsam trinken
- Viel experimentieren
- Grünes Blattgemüse möglichst Bio oder wild
- Obst mit löslichen Fasern für die Cremigkeit verwenden (siehe Folie 6)



**Was kommt
rein?**

Obst

- Bananen
- Mangos
- Erdbeeren/Himbeeren
- Kiwis
- Papaya
- Birnen
- Pfirsiche

lösliche Fasern

Blattgrün

- Spinat
- Mangold
- Romana Salat
- Rucola
- Etc.

Unlösliche Fasern

Wildkräuter

- Löwenzahn
- Brennnessel
- Giersch
- Vogelmiere
- Taubnessel
- Klee
- Etc.

Gewürze

Ingwer
Vanille
Kurkuma
Cayennepfeffer



BERRYACADEMY

DEIN KOMPLETTER
„HOW TO VEGAN“ GUIDE



© 2015

www.rawberryvegan.de