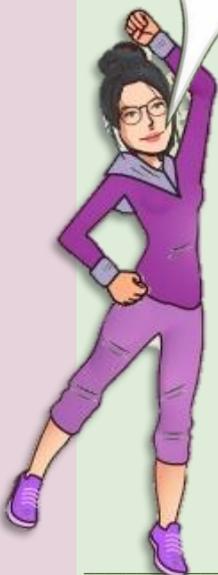


# Fit in the Day „Detox Smoothie“



Diese Zutaten  
benötigen  
wir:

eine Handvoll	wilde Heidelbeeren
eine Handvoll	frischer Spinat (oder 2 Portionen/Stücke tiefgefroren)
1	Banane
2 EL	frischer Koriander
½ EL	Spirulina
1 TL	Sesam
1 TL	Leinsamen, ungeschrotet
1 TL	Maca Pulver
150 ml	Kokoswasser
½	frische Rote Beete Knolle
oder 50 ml	Rote Beete Saft, feldfrisch
dann, je nachdem	Wasser, am besten lebendiges
30 oder 80 ml	Grüne Mutter, Alpha Foods
1 EL	Rote Kraft, Alpha Foods
1 EL	Minerals, Alpha Foods
1 TL	Vegan Protein Vanille, Alpha Foods
1 EL	Erdmandelmehl/Braunhirsemehl MIX
2 EL	
	Smoothie Maker





## und so geht's...



Alle Zutaten  
in einen Hochleistungsmixer  
geben und mixen,  
bis der Smoothie eine  
cremige Konsistenz hat.

\*

In ein Glas geben und daheim genießen,

\*

oder

in einen Smoothie Shaker geben

und

unterwegs genießen.

\*

Natürlich kannst Du Zutaten weglassen

und

andere, die Du lieber magst, dafür hinzufügen.

\*

Zum Entgiften sind allerdings

die Heidelbeeren,

der Koriander,

sowie das Spirulinapulver

unverzichtbar!

\*

Zu den „Alpha Food“ Produkten.

Dies ist KEINE bezahlte Werbung!

Ich mache das,

weil ich voll und ganz hinter den Produkten stehe!

\*

Den Erdmandel- und Braunhirsemehl MIX

mische ich mir immer

selbst.

\*

Solltest Du diesbezüglich Fragen haben.

freue ich mich von Dir zu hören!

