

3 Green Super Smoothies: Green Supreme - Kale Baby - Exotic Glow

Gericht: Drinks

Portionen: 700 ml

Autor: Adaeze

Zutaten

Green Supreme

- 1 große Handvoll Spinat
- 1 Apfel
- 1 Banane
- Saft von 1 Orange
- 150 ml Wasser oder Kokoswasser
- 1 Scheibe Zitrone mit Schale
- ¼ Avocado ohne Kern

Kale Baby (Zutaten jeweils für ca. 700 ml)

- 1 große Handvoll Grünkohl
- ¼ Gurke mit Schale
- 1 Birne
- 1 Apfel
- 1 Stückchen Ingwer
- 200 ml Orangensaft
- 1 Prise Zimt

Exotic glow (Zutaten jeweils für ca. 700 ml)

- 1 große Handvoll Postelein
- 1 große Handvoll Feldsalat
- ½ Mango geschält, ohne Kern
- 1 Maracuja nur das Fruchtfleisch
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 Stückchen Kurkuma oder eine Prise Kurkumapulver
- 1 Handvoll grüne Weintrauben
- 200 ml Kokoswasser oder Wasser

Anleitung

1. Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer cremig Masse mixen.
2. Genießen;)



Naturally Good
LIVE NATURAL • BE HEALTHY • EAT GOOD

Quelle: <https://www.naturallygood.de/power-fuer-die-abwehrkraefte-3-leckere-gruene-smoothie-rezepte/>



Weitere Informationen und Rezepte zur Stärkung Ihres Zahnfleisches:
www.zahnfleisch-praxis.de/zahnfleischentzuendung-ernaehrung