

Grüner Bitter-Smoothie



Dieser Smoothie enthält jede Menge B-Vitamine, Magnesium, Eisen und Omega-3-Fettsäuren. Chlorophyll stärkt die Leber.

Zutaten:

- ✚ 1 kleiner Apfel
- ✚ 1 Handvoll Spinat
- ✚ 1 Handvoll Rucola
- ✚ Saft einer Zitrone
- ✚ 1 EL Leinöl
- ✚ 300ml Wasser

TPP: Kombiniere grünes Blattgemüse mit frischem Obst und guten Fetten (Avocado, Olivenöl)

So bleibt dein Blutzucker stabil!