

keen:
MIND grüner Frühstückssmoothie

Zutaten:

- 1 TL (5g) keen:MIND
- 1 Apfel
- 1 Banane
- ½ Avocado
- Eine Handvoll Spinat
- Saft von 2 Orangen
- 1 Messerspitze jamu:MAGIC alternativ etwas Ingwer
- 1 Tasse Wasser

So wird´s gemacht:

- Apfel, Banane und Avocado in Stücken, gepressten Orangensaft und restliche Zutaten in einen starken Mixer geben, cremig mixen und genießen.

