

Grüner Power-Smoothie



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

Für 2 Personen

2 Flaschen mit je ca. 2,5 dl Inhalt

1 Handvoll zarter Blattspinat, ca. 30 g
1 Limette, Saft
25 g geschälte Mandeln
3–4 Datteln, entsteint
1 Stück Ingwer, gehackt oder 1 Prise
Vanillepulver
1/2 EL UrDinkel-Gras-Pulver oder Matcha-
Pulver, nach Belieben
ca. 3 dl Orangen- oder Apfelsaft
100 g Rahmjogurt nature

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 249 , Fett 12g , Kohlenhydrate 26g , Eiweiss 6g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Alle Zutaten in einem leistungsfähigen Mixer fein pürieren, in die Flaschen füllen und bis zum Geniessen kühl stellen. Vor dem Öffnen gut schütteln.

Tipp UrDinkel-Gras-Pulver gibt es online beispielsweise unter www.klausboehler.ch.