GSD TYP I

Smoothie-Mixology

Anleitung

1. Zunächst wird die Basis ausgesucht:

- 120 ml Milch mit 1,5 % Fett oder
- 130 ml pflanzlicher Milchersatz ungesüßt (Mandel-, Hafer-, Reis- oder Sojadrink)

2. Wähle eine grüne Zutat

- 12 g Spinat
- 12 g Pflücksalat
- 12 g Rucola
- 12 g Mangold

3. Wähle eine Kohlenhydratquelle

- 20 g Haferflocken (Kleinblatt)
- 20 g Hirseflocken

4. Wähle eine Fett- und Eiweißquelle

- ½ TL Leinsamen
- ½ TL Chiasamen
- ½ TL Hanfsamen
- ¼ reife Avocado
- 1 TL Kürbiskerne
- ½ TL Kokosöl, Leinöl, Walnussöl oder Avocadoöl
- ½ TL Mandelmus

5. Wähle eine Beerensorte

- 2 (30 g) Erdbeeren
- 10 (15 g) Blaubeeren
- 4 (12 g) Himbeeren
- 3 (12 g) Brombeeren

6. Wähle eine würzige Zutat

- 1 TL Kakaopulver
- ¾ TL Mandelextract
- ¾ TL Vanilleextract
- ½ TL Zimt
- Muskat, Kurkuma, Cumin nach Belieben
- 1 TL Zitronensaft

Alle ausgewählten Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Bei Bedarf mit Wasser verdünnen.

Optional mit einem geeigneten Süßungsmittel abschmecken.

Vitaflo™
Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2022 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A