

# HAPPY MORNING SMOOTHIE



*Smoothies sind wahre Powerbooster, wenn sie richtig zubereitet sind! „Richtig“ bedeutet für mich eine ausgewogene Mischung aus grünem Blattgemüse Obst und ggf. Superfoods. Denk bitte dran: Smoothies sind Kohlenhydrat-Drinks und darum noch keine ausgewogene Mahlzeit – kombiniere dafür Protein und Fettsäuren.*

## Zutaten für 2 große Portionen:

- ★ 1 Hand Babyspinatblätter (bei HIT: Feldsalat)
- ★ 2 große Blätter Chinakohl
- ★ 1 Mango
- ★ ½ Hand Blaubeeren
- ★ 200 ml Kokoswasser
- ★ 50 – 100 ml Wasser
- ★ Gewürze: je ½ TL Zimt, Galgant, Brennesselsamen

## Zubereitung:

Wasch Spinat, Kohl und Blaubeeren und gib sie in deinen Smoothiemaker oder eine Küchenmaschine mit einem guten (!) Schneidwerk. Schäl die Mango und gib das Fruchtfleisch dazu. Gib die Gewürze, das Kokoswasser und 50 ml Wasser dazu. Dann mix den Smoothie auf hoher Stufe kurz und kräftig durch. Gib bei Bedarf weiteres Wasser hinzu.

## FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:  
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

### T PROFITIPP

Ich fülle meine zweite Portion in eine Schraubflasche und bewahre sie für den nächsten Tag im Kühlschrank auf.