

Grüner Smoothie mit Grünkohl, Gurke und Spinat

Stevia
Sweet



 5 min.  224 kcal  SteviaSweet Crystal

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse mixen. Das Getränk mit Eis pürieren, wenn Sie dieses kalt genießen wollen.

Zutaten für 2 - 3 Portionen

50 g	Grünkohl/Federkohl
100 g	frischer Spinat
1/2	Gurke
1	Banane
200 g	türkischer Joghurt
1/2 EL	SteviaSweet Crystal
	(Eis)

Nährwerte pro Portion

224	kcal
939	kJ
7.5	g Protein
23	g Kohlenhydrate
11	g Fett