

# Smoothierezepte von Vital Energy Coach Erwin Mischkin

## „der Hellgrüne“

Spinat, Banane, Birne, Apfel, Zitrone,  
Cashewkerne Datteln

## „der Dunkelgrüne“

Spinat, Apfel, getr. Mango Chiasamen,  
Spirulina Alge, Datteln



## Zutaten 1 x1

**Apfel** : an apple a day, takes the doktor away..

**Cashewkerne** : Magnesium, Eisen

**Chiasamen** : Omega-3-Fettsäuren hochwertiges Protein,  
Vitamine, Antioxidantien und Mineralien

**Datteln** : Ballast- und Mineralstoffe, hohe  
Mengen als Calcium, Eisen, Kalium und Magnesium

**Mango** : Eisen, Kalium, Kupfer, Mangan, Magnesium und  
Zink sowie den Vitaminen A, B3, B5, B6, C und E. Mit ihrem  
Gehalt an Provitamin A (Betakarotin) liegen sie in der  
Spitzengruppe aller Obstarten. Diabetikern werden sie  
aufgrund ihrer niedrigen glykämischen Last empfohlen.

**Spirulina Alge** : Eiweiß, die höchste Konzentration an  
βCarotin, Vitamin B12, Eisen und Spurenelemente