

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