

GRÜNKOHL-HEIDELBEER-KIWI-SMOOTHIE

Zutaten:

50 g Heidelbeeren (tiefgekühlt auch möglich)
1 Kiwi
2 Handvoll Grünkohl
100 ml Magermilch ungesüßt (am besten Mandelmilch)
125 g Naturjoghurt
1 Banane
1 EL Haferflocken
1/2 EL Chiasamen

Alle Zutaten so lange mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht - fertig!

