FAUSTFORMEL
System

# Smoothie “Grüne Mamba”

Für 1 Person.
Dieses Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 2 Stangen Sellerie
- 1 Handvoll zarte grüne Blätter, zB Babyspinat, Vogerlsalat/Feldsalat, Blattsalat etc
- 1 mittelgroße Birne
- 1 EL ungeschälte Hanf-Samen
- 2 EL Sesam

Anleitung

1. Hanf und Sesam nach Möglichkeit mindestens 30 Minuten oder evtl. sogar über Nacht einweichen.
2. Grüne Blätter waschen und mit ein wenig Wasser im Standmixer sehr fein pürieren.
3. Hanf und Sesam abgießen, mit ein wenig Wasser dazugeben und 1-2 Min weiter mixen.
4. Birne (entkernt, aber mit Schale) und Selleriestangen dazu geben und gut mixen.
5. Evtl. noch Wasser zugeben bis eine angenehme Konsistenz erreicht ist.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com