

Green Power

Grüner Smoothie (Feldsalat, Blattspinat, Sellerie, Banane, Kiwi)
dazu Müslistange mit Butter



Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (205 g)

Energie (kcal)	228	Gesättigte FS (g)	2,9
Energie (KJ)	957	Kohlenhydrate (g)	34,6
Eiweiß (g)	6,2	-davon Zucker (g)	11,1
Fett (g)	5,4	Salz (mg)	800

Grüner Smoothie mit Müslistange

Zutaten für 10 Portionen:

150 g	Feldsalat, frisch (alternativ: Romanosalat, frisch)
150 g	Blattspinat, frisch
50 g	Bleichsellerie, frisch
250 g	Banane, frisch
250 g	Kiwi, frisch
50 g	Basilikum, frisch
500 ml	Wasser
10	Müslistangen/ Vollkornbrötchen mit Rosinen und Nüssen
50 g	Butter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten fein miteinander pürieren. Das ergibt etwa 130 ml Smoothie pro Portion.
2. Müslistange mit Butter dazu reichen.