



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Beeren Smoothie mit Zucchini

Zutaten

100 g Zucchini

100 g Blaubeeren und Brombeeren, gefroren oder frisch

30 g Banane, gefroren oder frisch

20 g Walnüsse

50 ml Limettensaft

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix

100 ml Wasser

50 ml Pflanzliche Milch

1 Teelöffel Dr. Budwig Algenöl Karotte-Limette

Zubereitung

1. Alle Zutaten -außer das Algenöl- in einen Mixer geben und auf höchster Stufe cremig mixen.

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 347 kcal

2. 1 TL Dr. Budwig Algenöl Karotte-Limette dazugeben und mit einem Löffel einrühren.
3. Den Smoothie in Gläser füllen und sofort genießen.