



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



## Double Layer Smoothie mit MCT ÖL

### Grüner Layer

1 Handvoll Spinat

1 Stück(e) Avocado

5 Blatt Basilikum

150 g Ananas, gefroren

Saft einer Zitrone

2 Esslöffel Dr. Budwig MCT-Öl

Wasser

**Zubereitungszeit:** 5 min

**Kochzeit:** 5 min

**Gesamtzeit:** 10 min

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 189 kcal

### Roter Layer

100 g Himbeeren

1 Knolle(n) Rote Bete

200 ml Kokoswasser

2 Stück(e) Banane, gefroren

## **Smoothie**

1. Zuerst die Zutaten für den grünen Layer in den Mixer geben, pürieren und in ein passendes Glas füllen.
2. Nun die Zutaten für den roten Layer ebenfalls in einen Mixer geben und pürieren.
3. Vorsichtig den zweiten Layer auf den ersten gießen und anschließend den Smoothie mit einem Basilikumblatt und ein paar Himbeeren dekorieren und genießen!