



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Grüne Nicecream

Nicecream

1 Handvoll Babyspinat

1 Stück(e) Banane, tiefgefroren

0.5 Stück(e) Avocado, tiefgefroren

0.5 Teelöffel Matcha-Pulver

5 Blatt Minzblätter

1 Esslöffel Hanfsamen

1 Esslöffel Dr. Budwig Omega-3 DHA EPA Zitrone

Zubereitungszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 445 kcal

Toppings nach Geschmack

Kokosflakes

Himbeeren, frisch

Minzblätter

Nicecream

1. Alle Zutaten bis auf das Dr. Budwig Omega-3-Öl nacheinander in einen Mixer geben und glatt pürieren. Nicecream in eine Schüssel füllen. Dr. Budwig Omega-3-Öl darüber gießen und leicht einrühren.
2. Mit Kokosflakes, frischen Himbeeren und Minzblättern garnieren und direkt kalt genießen.