



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

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



## Grüne Smoothie-Bowl mit Bergpfirsich

### Zutaten

50 g Grünes Blattgemüse wie Spinat, Salat, Giersch

5 Blatt Blätter Minze

3 Scheibe(n) Ingwer

1 Scheibe(n) Bio Zitrone

1 Stück(e) Bergpfirsich

50 g Beeren

1 Esslöffel Hanfsamen

1 Esslöffel Dr. Budwig Energiemix

1 Teelöffel Flohsamen-Pulver oder -Schalen

200 ml Wasser

1 Teelöffel Dr. Budwig Algenöl Zitrone-Ingwer

1 Esslöffel Joghurt

---

**Gesamtzeit:** 10 min

**Portionen:** 1

**Kalorien p.P.:** 163 kcal

## **Zubereitung**

1. Alle Zutaten, bis auf das Algenöl, in einen Mixer geben, auf höchster Stufe cremig mixen und in eine Schüssel gießen.
2. 1 TL Dr. Budwig Algenöl Zitrone-Ingwer darüber geben und untermischen.
3. Mit Bergpfirsich, Hanfsamen, Joghurt topfen und sofort genießen.