



# Rezept für Greeny Sea Moss Smoothie



**Portionen: 4**  
**Zeit: 20 Minuten**  
**Schwierigkeit: leicht**

Zutaten		Zubereitung:
3 Esslöffel	Magdas Nature's Treasures Sea Moss Gel	1 Spinatblättchen verlesen und gründlich waschen.
100 Gramm	junger Blattspinat („Babyspinat“)	2 Bananen schälen und in Stücke schneiden. Äpfel waschen und in Stücke schneiden.
2 -3 kleine	Bananen	3 Alle Zutaten (ausgenommen von dem Sea Moss Gel) in den Mixer geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren.
2 kleine	Äpfel	Magda Nature's Treasures Sea Moss Gel dazugeben und noch einmal kurz vermischen bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
30 Gramm	Mandeln, gemahlen	
3 Teelöffel	Erdnussbutter	
150 Gramm	Joghurt je nach Geschmack	

**Entdecke weitere Rezeptideen und Workshops auf :**

**[www.magdasfoodprogramme.com](http://www.magdasfoodprogramme.com)  
Email: [info@magdasfoodprogramme.com](mailto:info@magdasfoodprogramme.com)**