

GRÜNE SMOOTHIE BOWL



PRO
PORTION:

222 kcal
BRENNWERT

3,7 g
EIWEIß

46,9 g
KOHLENHYDRATE

0,8 g
FETT



ZUTATEN:

GEFRORENE BANANE	200 g
GEFRORENE KIWI	50 g
FRISCHER SPINAT	50 g
WEIDER BCAA + ENERGY „FRESH LEMON“	100 ml
LIMETTENSAFT	2 EL
TOPPING: CHIASAMEN, BLAUBEEREN, KOKOSCHIPS	N.B.

ZUBEREITUNG:

1. BANANE UND KIWI SCHÄLEN UND IN KLEINEN STÜCKCHEN EINFRIEREN.
2. DIE GEFRORENEN FRÜCHTE ZUSAMMEN MIT DEM SPINAT, LIMETTENSAFT UND BCAA DRINK IN EINEN MIXER GEBEN UND GUT MIXEN.
3. DEN GRÜNEN SMOOTHIE IN EINE SCHALE GEBEN UND Z.B. MIT DEM ÜBRIGEN OBST, CHIASAMEN UND KOKOSCHIPS ANRICHTEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®