

# PURE ENERGIE FRÜHSTÜCKSBREI/ SMOOTHIE

## Zutaten

- 1 Orange
- 1-2 Äpfel
- 1 Birne
- 1 reife Banane
- 1-2 EL Weizengras o. Macha Pulver
- 1 EL Leinsamen
- 250ml Wasser



**FOTO  
FOLGT**

## Zubereitung

Das Obst zubereiten, in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten bis auf das Wasser in eine Küchenmaschine geben, zerkleinern. Langsam das Wasser hinzugeben und weiter rühren. Bis eine cremige, flüssige Substanz als Smoothie entsteht. Sollte der Smoothie zu flüssig sein, gib gerne noch eine Handvoll zarte Haferflocken mit bei.

**Tipp:**  
Dieses  
Frühstücksgericht  
kannst du sowohl  
kalt als auch warm  
genießen. Erwärme  
es vor dem Verzehr  
für einige Minuten.