

PURE ENERGIE

OBSTVARIANTE 2

Zutaten

- 1 Avocado
- 4 Kiwis
- 2 Bananen
- Limettensaft (Saft 1 Limette)
- Optional: Minzblätter
-
-
-



**FOTO
FOLGT**

Zubereitung

Avocado entkernen, von der Schale befreien und in Scheiben schneiden. Kiwis und Bananen schälen/ würfeln. Optional die Minzblätter klein schneiden und mit dem Limettensaft gut vermischen und verrühren. Die Früchte und Avocado zugeben, alles gut vermengen und für 10-15 Minuten in den Kühlschrank stellen (Vorbereitung einen Abend vorher auch möglich)

Tipp:
Haferflocken,
Schmelzflocken,
Hanfsamen, Chia-
Samen oder
Leinsamen als
Topping/ Ergänzung
erlaubt.