



# REZEPTE

## Grüner Superfood-Smoothie mit Brokkoli-Greens

Schwierigkeitsgrad



1 Portionen



5 Minuten

### Zutaten

1 Schale	Brokkoli Microgreens
1	reife Banane
1/2	Avocado
200 ml	(Pflanzliche) Milch
1TL	Saaten (Chia, Lein, Hanf)
1 TL	Spirulina/Clor ella/Weizengr as Pulver
optional	1 Stück Ingwer
nach Bedarf	Salz und Pfeffer
nach Bedarf	Süße
nach Bedarf	Gewürze

### Schritte

- Alle Zutaten in einen Mixer geben.
- Auf hoher Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Falls der Smoothie zu dick ist, etwas mehr Milch oder Wasser hinzufügen.
- Mit Gewürzen nach Wahl (Zimt, Vanille, Carobpulver o.ä.) abschmecken
- Für mehr Süße Datteln, etwas Ahornsirup oder Honig hinzufügen
- In ein Glas gießen und sofort genießen!

Dieser Smoothie ist perfekt für einen energiegeladenen Start in den Tag oder als nährstoffreiche Zwischenmahlzeit. Falls du eine andere Microgreens-Sorte ausprobieren möchtest, eignen sich auch Erbsen-Microgreens für eine leicht süßliche Note oder Radieschen für eine würzige Schärfe.

**GUTEN APPETIT! :)**

015110380167  
spross-spore.de  
hallo@spross-spore.de

**SPROSS UND SPORE**  
Josef- Deuber-Straße 15  
72393 Burladingen-Melchingen

Instagram/  
Telegram/  
Facebook:  
Sprossundspore