

# LOW CARB Protein Green Smoothie Banane Basilikum mit Vitaluce Zink-C & Omega 3



Der Protein Kick mit einem Extra Schub Antioxidantien, Aminosäuren, Kollagen und Q10 – das Frühstück zum Trinken

**Zutaten für 2 Smoothies (ca. 4 dl):**

2 EL	ISWARI super green
2 EL	Pur ya vegan Protein oder Vegalife
3 dl	Hafermilch
1 Stk.	Banane
1 EL	Rapunzel weisses Mandelmus
120 g	Spinat, frisch
1 Stk.	Limette, davon Saft
½ Bd	Basilikum

## **Vitaluce Geheimtipp:**

2 Stk. VITALUCE Zink-C, davon Pulver & 2 Stk. Omega 3 Kapseln, vorsichtig öffnen und den Inhalt vor dem Mixen begeben.

Vitamin C trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. DHA und EPA tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks und Triglyceridspiegels im Blut bei

## **ZUBEREITUNG**

1. Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Food Prozessor geben, mixen, bis die Masse homogen ist.
3. Vitaluce Kapseln vorsichtig öffnen und Pulver begeben, kurz mixen.
4. In 2 Gläser verteilen, mit Basilikum, Limette und Banane garnieren, sofort geniessen.