

# Mitochondrien-Smoothie für mehr Energie und Glückshormone

Für 1 Person ⌚ 7 minutes

*Dein Smoothie ist eine Mahlzeit - kaue jeden „Bissen“ mindestens 20 Mal. Das klingt zunächst eigenartig, ist jedoch für deine Verdauung und deine Gesichtsphysiognomie (also der Ausdruck deiner Mimik) enorm wichtig. Auch hier beginnt die Verdauung und die Aufnahme der Mikronährstoffe im Mund!*



## Ingredients

---

3-4 Röschen Brokkoli

1 Möhre

1/2 Apfel

250g Bio Beeren (Himbeeren, wilde Heidelbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Granatapfel) - frisch oder tiefgefroren

Kräuter: Barlach, Koriander, Petersilie

ca. 300 - 500 ml gefiltertes Wasser, Plose oder Laurentana - du entscheidest wie flüssig es sein soll

5ml Bio Omega 3 Öl (RapsKERNöl, Walnussöl, Arganöl...) bitte kein Rapsöl!

5ml Bio Olivenöl

1 EL Bio Kokosöl

1 TL Proteinpulver (z.B. Pur Ya Bio Vegan High Protein-Shake, Spirutein Whey ohne Zucker)

Walnüsse oder Mandeln nach Verträglichkeit (Mandeln gerne über Nacht einweichen und die Schale vor Verwendung abziehen)

1 EL Chia-Samen

1 TL Zimtpulver

Verwende einen guten Mixer. Falls du noch keinen hast kannst du es auch mit einem Pürrierstab versuchen.