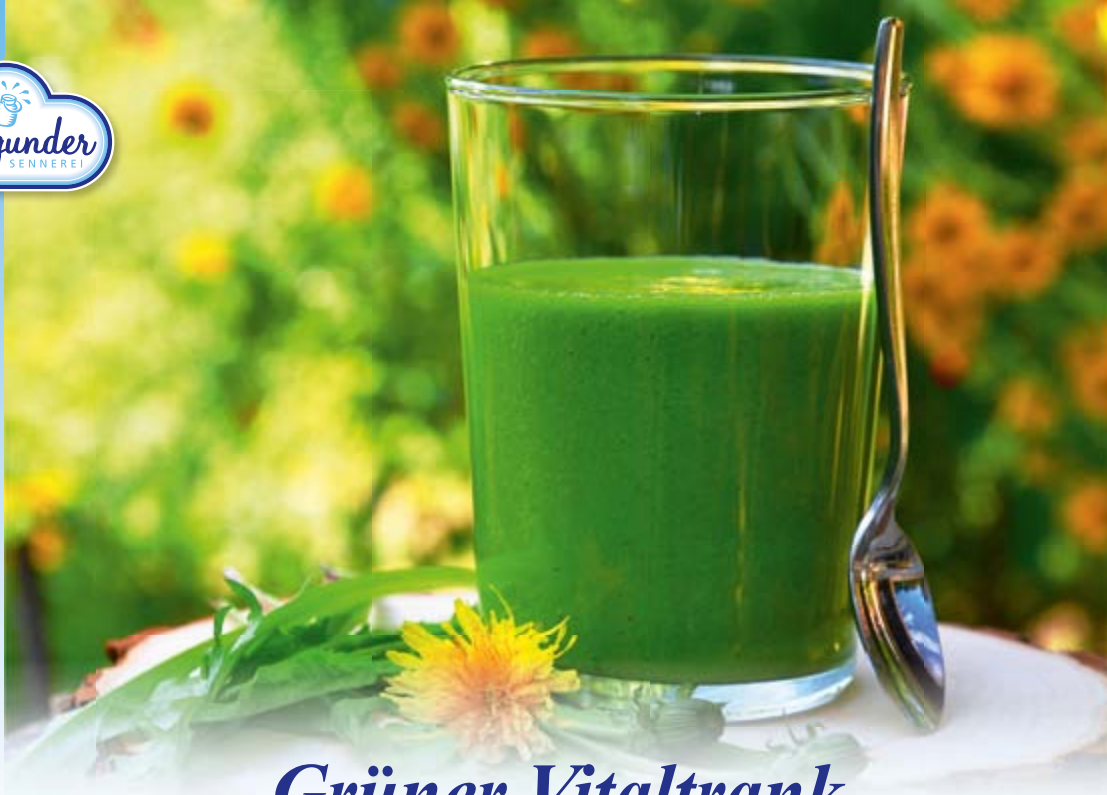




Unsere Rezept-Empfehlungen  
Le nostre gustose ricette



## **Grüner Vitaltrank Molke-Smoothie** *Smoothie "vitalità verde" con siero di latte*

### **Zutaten (für 2 Tassen):**

1 reife Banane  
1 Tasse Molke (erhältlich in unserem  
Detailgeschäft)  
1 Hand voll Spinat  
3-4 Löwenzahnblätter  
1 EL Sonnenblumenkerne  
2 Datteln, entsteint  
etwas Sairet Dressing Natur nach Belieben

### **Ingredienti (per 2 tazze):**

1 banana matura  
1 tazza siero di latte (disponibile nel nostro  
negoziò al dettaglio)  
1 mano di spinaci  
3-4 foglie di dente di leone  
1 C semi di girasole  
2 datteri, snocciolati  
a piacere Sairet Condimento Naturale

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einen Mixbehälter geben und fein mixen.

Rezept:

Dora Somvi

### **Preparazione:**

Mettere tutti gli ingredienti nella ciotola del frullatore e mescolare bene.

Ricetta:

Dora Somvi

