

4M Smoothie (Mad Mark's Mega Mix) ©

50 g Spinat + Broccoli gefroren/portioniert

1 TL 8-Kräuter-Mischung gefroren

50 ml Wasser heiß

2 EL Dinkelflocken

33 g Molkenprotein (Whey) geschmacksneutral

2 EL Naturjoghurt

2 EL Leinöl

WWW. INDIFIT .INFO

1 Banane mittelgroß

150 ml Fruchtsaft (Ananas + Orange + Apfel)

am besten Bio-Ware

1,5 Minuten im stabilen Mixer

alternativ statt Molkenprotein und Naturjoghurt:

250 g Magerquark

- täglicher Drink mit allen essenziellen Nährstoffen
- ersetzt eine Hauptmahlzeit

Copyright 2018 - Markus Wagner