4M Smoothie (Mad Mark's Mega Mix) ©

50 g	Spinat gefroren
1 TL	8-Kräuter-Mischung gefroren
100 ml	Wasser heiß
50 g	Haferflocken
30 g	Molkenprotein (Whey) geschmacksneutral
2 EL	Naturjoghurt
1,5 EL	Leinöl
1 EL	Weizenkeime
1	Banane
75 ml	Orangensaft
75 ml	Apfelsaft
1-2	Minuten im stabilen Mixer

alternativ statt Molkenprotein und Naturjoghurt:

250 g Magerquark

- täglicher Drink mit allen essenziellen Nährstoffen
- ca. 40 g Protein - ersetzt eine Hauptmahlzeit
- am besten Bio-Ware

WWW. INDIFIT .INFO