



## Tropischer-smuusy

Zutaten:

3 Tassen Krautstiel  
1 halbe Ananas  
1 EL Chia Samen  
1 Handvoll Cranberries  
1 EL Grünteepulver  
Wasser nach Bedarf

Tipp:

Wenn der smuusy nicht süss genug ist, kann man jederzeit mit Datteln oder anderen Trockenfrüchten nachsüssen.

Mindestens ½ Liter Wasser. Das Wasser langsam hinzufügen, bis Sie die gewünschte Konsistenz haben.

Hinweis:

Die Zutaten sollten wenn möglich Bio-Qualität haben

**smuusy**

Melanie Sutter | Lerchenstrasse 26 | 5430 Wettingen  
info@smuusy.ch | www.smuusy.ch | 079 291 82 36