



## Grünes Glück

### Zutaten:

4 Tassen Postelein  
2 Birnen  
1 Banane mit Schale  
1 halbe Zitrone  
1 EL Aronia Beeren  
1 EL Chia Samen  
Wasser nach Bedarf

### Tipp:

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

Mindestens  $\frac{1}{2}$  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