

Green Power

**Grüner Smoothie (Feldsalat, Blattspinat, Sellerie, Banane, Kiwi)
dazu Müslistange mit Butter**



Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (205 g)	
Energie (kcal)	228
Energie (kJ)	957
Eiweiß (g)	6,2
Fett (g)	5,4
Gesättigte FS (g)	2,9
Kohlenhydrate (g)	34,6
- davon Zucker (g)	11,1
Salz (mg)	800

enthaltene Allergene im grünen Smoothie

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid u. Sulphite Eier Lupinen

enthaltene Allergene in Müslistange mit Butter:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid u. Sulphite Eier Lupinen

Grüner Smoothie mit Müslistange

Zutaten für 10 Portionen:

- 150 g Feldsalat, frisch (alternativ: Romanosalat, frisch)
- 150 g Blattspinat, frisch
- 50 g Bleichsellerie, frisch
- 250 g Banane, frisch
- 250 g Kiwi, frisch
- 50 g Basilikum, frisch
- 500 ml Wasser

- 10 Müslistangen/ Vollkornbrötchen mit Rosinen und Nüssen
- 50 g Butter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten fein miteinander pürieren. Das ergibt etwa 130 ml Smoothie pro Portion.
2. Müslistange mit Butter dazu reichen.