

SHINE BRIGHT SMOOTHIE MIT SPINAT UND INGWER



ZUTATEN



- 1 Päckchen Collagen+ in 2–3 EL Wasser auflösen (+/- 35 ml)
- 1 Tasse frischer Spinat
- 1 kleine Karotte
- ½ Apfel
- 1 cm frischer Ingwer
- Saft von ½ Zitrone
- 3 Blätter Basilikum

EINE PORTION



- Karotte und Apfel schälen, in Scheiben schneiden und in einen Standmixer geben.
- Den gewaschenen frischen Spinat in den Mixer geben.
- Gib den Zitronensaft, geriebenen Ingwer und Basilikum dazu.
- Löse ein Päckchen Collagen+ Pulver in 2–3 EL Wasser (+/- 35 ml) auf und gib es ebenfalls in den Mixer.
- Alles pürieren, bis es eine glatte Konsistenz hat. Sofort servieren.*

* Um alle Vorteile aus Collagen+ auszuschöpfen, solltest du es sofort verzehren, nachdem es sich aufgelöst hat.

Tipp

- Falls du keine Lebensmittel verschwenden willst, kannst du die Schale der Äpfel für einen wundervollen Schönheitstee verwenden. Du kannst sie auch im Gefrierfach aufbewahren bis du sie brauchst.
- Bei Bio-Karotten kannst du für zusätzliche Ballaststoffe die Schale dranlassen.

BEAUTY
FOCUS COLLAGEN +

www.nuskin.com