

AEROHFIT-SMOOTHIE - BAUKASTEN



SÜßE FRÜCHTE

BANANE
APFEL
BIRNE
MANGO



ZITRUSFRÜCHTE

ORANGE
ZITRONE
LIMETTE
BLUTORANGE
ANANAS



ANDERE SORTEN

HIMNEEREN
ERDBEEREN
HEIDELBEEREN
PFIRSICH
KIWI



1. STUFE

FELDSALAT
ROMANA
SPINAT
MANGOLD



2. STUFE

GRÜNKOHL
BROKKOLIE
PETERSLIE
MINZE
WEIZEN-GERSTENGRAS
ZITRONENMELISSE
BRENNNESEL



3. STUFE

BASILIKUM
RUCCOLA
SPIRULINA/CHLORELLA
LÖWENZAHN
GIERSCH
SPITZWEGERRICH
ROTE BETE GRÜN



1. STUFE

WASSER
EIS
KOKOSWASSER (UNGESÜSST)
FRISCH GEPRESSTER SAFT



2. STUFE

KALTER GRÜNER TEE
KEFIR
KOMBOUCHA
PFLANZENMILCH (
HANF, SONNENBLUMENKERNE,
KOKOS, HAFER, REIS, CASHEW)



GEWÜRZE

VANILLE
ZIMT
KURKUMA
INGWER
CHILI



PULVER

KAKAO
MACA
LUCUMA
BAOBAB
PROTEINPULVER (ERBSE, REIS)
MATCHA



ÖLHALTIGES

NÜSSE, KERNE (AUCH MUS)
AVOCADO
KOKOS
LEIN-/HANFÖL
HANFSAMEN

ANDICKEN

LEINSAMEN
CHIASAMEN
FLOHSAMENSCHALEN
(AUCH BASILIKUM,
PETERSLIE, HEIDELBEERE)
JOHANNISBROTKERNMEHL