



# Fitness-Smoothie

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| 2 EL gemahlene Flohsamen/<br>Leinsamen | 1 Prise Vanillezucker                        |
| 1 Tasse Blaubeeren                     | ¼ Avocado                                    |
| 1 Tasse Himbeeren                      | ½ Tasse fettarmer Joghurt<br>oder Magerquark |
| ½ Tasse Erdbeeren                      |  |
| ½ Tasse Brombeeren                     |  |

## Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.