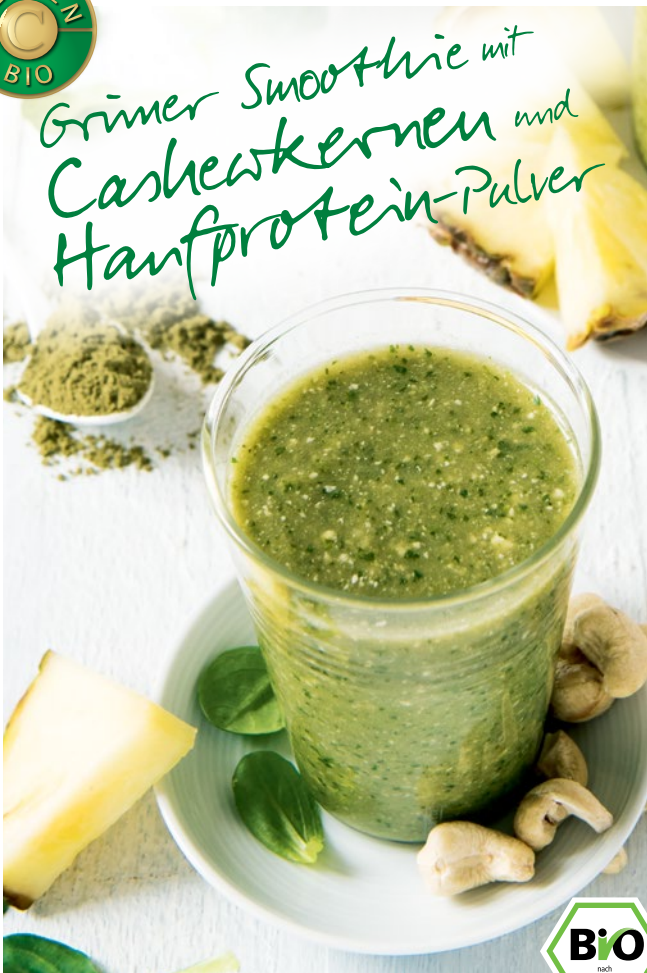




# Grüner Smoothie mit Cashewkernen und Hanfprotein-Pulver



Lust auf CLASEN!

# GRÜNER SMOOTHIE MIT CASHEWKERNEN UND HANFPROTEIN-PULVER

## Zutaten für 2 Personen:

- 2 kleine Bananen
- 30 g CLASEN BIO Cashewkerne
- 4 TL CLASEN BIO Hanfprotein-Pulver
- 50 g Feldsalat
- 250 g Ananas, ohne Schale
- 100 ml kaltes Wasser



## Zubereitung:

1. Die Bananen schälen, in Stücke schneiden und in einen Standmixer geben.
2. Cashewkerne, Hanfprotein-Pulver, Feldsalat, Ananas und kaltes Wasser hinzufügen und zu einem cremigen Smoothie mixen.

**Tipp:** Der grüne Smoothie ist das ideale Getränk, um nach dem Sport die Energiespeicher wieder aufzufüllen.

## Nährwerte pro Portion:

1221 kJ / 292 kcal, KH: 41 g, Fett: 8 g, EW: 10 g



vegetarisch



vegan



glutenfrei

[www.clasen-bio.de](http://www.clasen-bio.de)



10 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 10 Min.