




WILDER SMOOTHIE

BIST DU DABEI?

Für Ca. 10 Gläser

- 1-2 Hände Brennnesseln
- 4 Birnen alternativ Äpfel
- 5-8 Datteln (je nach Deinem Süß-Level)
- 1 Zitrone
- 2cm Ingwer
- 1cm Kurkuma
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Flohsamen
- 1 Tasse Eiswürfel



ALLE ZUTATEN IN EINEN MIXER
GEBEN & MIT WASSER BIS ZU
3/4 DER FÜLLMENGE
AUFFÜLLEN, BEI HÖCHSTER
STUFE 60 SEKUNDEN MIXEN!

Wild

OFFER

10% mit Deinem

Code: **WILDOFFER10**



Anmeldung zu
WILDRAUSCH -
KURSEN unter:

www.wildrauch.de
Christine Rauch
0176 622 96 395