

SCHENKT INNEREN REICHTUM



**Zutaten:**

50 g Baby-Spinat  
1 Messlöffel St. Helia's Vegan Protein  
20 ml St. Helia's Life Security CLASSIC oder PREMIUM  
1 Bio-Apfel  
1 Bio-Banane (alternativ 1 Dattel)  
180 ml basisches Wasser\*

\*oder Quellwasser plus den Inhalt einer aufgedrehten Kapsel St. Helia's Kristall Base INTRA

**Zubereitungszeit:**

10 Minuten

## Grüner Smoothie (Basis-Rezeptur)

Für 2 Personen

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in einen Smoothie-Mixer füllen, kurz durchmischen und sofort genießen. Dieser Smoothie unterstützt das Immunsystem, macht satt und stärkt.

**Tipp:**

Zusätzlich eignet sich eine geschälte Orange, Acerola-Pulver und Kräuter der Saison.