



# ENDOMORPH SMOOTHIE

## Zutaten:

- 600 ml Wasser
- 1 Scoop Eiweißpulver mit essentiellen Nährstoffen
- 2 Handvoll dunkel grünes Gemüse (Spinat, Grünkohl)
- 1 Handvoll Obst (z.B. Beeren, kein Obst mit hohem Fruktosegehalt)
- 2 EL Samen (Chia, Sesam, Mohn)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und für ca. 2 Minuten mixen lassen, bis du einen cremigen Smoothie hast.

[www.katsiemens.com](http://www.katsiemens.com) | [contact@katsiemens.com](mailto:contact@katsiemens.com)

---

\*Alle zur Verfügung gestellte Informationen sind für Gesundheitsaufklärung und nicht um Krankheiten zu diagnostizieren, behandeln oder zu vermeiden.

---