

# MESOMORPH SMOOTHIE

## Zutaten:

- 600 ml Wasser
- 1 Scoop Eiweißpulver mit essentiellen Nährstoffen
- 2 Handvoll dunkel grünes Gemüse (Spinat, Grünkohl)
- 1 Handvoll Obst (Banane, Mango, etc.)\*
- 2 EL Samen (Chia, Sesam, Mohn)
- ½ Avocado
- 125 gr Haferflocken\*

*\*wenn man zum Endomorphen neigt,  
Kohlenhydrate reduzieren*

**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.

---