

## Grüner Smoothie Rezept mit BCAA



### Nährwertangaben

Angaben pro Smoothie

<b>Kalorien</b>	325 kcal
<b>Protein</b>	8.8g
<b>Kohlenhydrate</b>	19.5g
<b>Fett</b>	22.2g
<b>Ballaststoffe</b>	13.2g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

### Zutaten für das Rezept "Grüner Smoothie mit BCAA":

- 2 Kiwis (160g)
- 120g Avocado
- 50g Blattsalat
- 5g [Birne One Amino BCAA's](#)
- 10g Kokosraspeln
- 100ml Wasser

### Zubereitung des Grünen Vitamin Smoothies:

Die Kiwis schälen, halbieren und zusammen mit dem grünen Blattsalat in ein Gefäß geben. Die frische Avocado schälen und ca. 120g davon dazu geben. Anschließend [5g One Amino BCAA \(Birne\)](#) und ein paar Kokosraspeln dazu geben.

Das ganze mit 100ml kaltem Wasser aufgießen und mit dem Pürierstab mixen bis ein glatter Smoothie entsteht.

Fertig ist ein leckerer und gesunder Smoothie mit vielen Vitaminen, Ballaststoffen und Aminosäuren!

### Produktempfehlung für dieses Smoothie Rezept: