

Smoothie zur Erhellung des Geistes



1 Banane

4 Datteln (ca. 1 Stunde oder länger in Wasser einweichen)

1 Orange oder 1 Glas Orangensaft

1 TL Spirulina

Mit dem Wasser der eingeweichten Datteln am Besten im Mixer oder mit dem Pürierstab mixen, sofort trinken und GENIESSEN

KUNDALINI
YOGA BERLIN

by Annette

a-fahrtmann.de | yoga@a-fahrtmann.de