

# TABEA GRIMM

BALLETT & TANZSCHULEN



## SMOOTHIE DER WOCHE



### „WIR BLEIBEN ZU HAUSE FIT“ SMOOTHIE #1 MIT MINZE UND BASILIKUM

120ML FRISCH GEPRESSTER ORANGENSAFT

120ML WASSER

1 HANDVOLL FRISCHE MINZE

1 HANDVOLL FRISCHER BASILIKUM

1 HANDVOLL FRISCHER SPINAT

100G GEFRORENE MANGO

½ GURKE

½ AVOCADO