



Grüner

Smoothie



Smoothie

Zutaten

Für 1 Person

Viele der Produkte sind mit dem Siegel „Geprüfte Qualität Bayern“ im Einzelhandel erhältlich.

Smoothie

- ½ Herz Römersalat (oder 1 Handvoll jungen Blattspinat)
- 1 reife Birne, *gewaschen und entkernt*
- 1 grüne Apfel, *gewaschen und entkernt*
- 1 kl. Stück Staudensellerie
- 1 kl. Stück Ingwer
- 150 ml Wasser
- 10 Stachelbeeren
- 1 Spritzer Zitronensaft

Optional zum Verfeinern

- 5cm grosses Stück Gurke

Zubereitung

Smoothie

Alle Zutaten in den (Smoothie-) Mixer geben und mixen bis keine Stücke mehr sichtbar sind und das Getränk schön sämig ist.

Tipp

Verwendet gern alle Zutaten roh – das ist geschmacklich einfach besser und noch gesünder