

GRÜNER SMOOTHIE

Irmtraud Hochrieder
Dipl. Gesundheitstrainerin

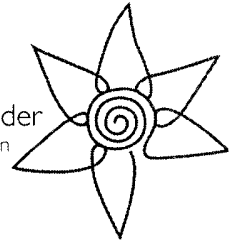


Foto: Fotolia

ZUTATEN:

- 1 großer Apfel
- 2-3 Handvoll grüne Blätter (Feldsalat, Rucola, Salat...)
- ½ Banane
- Stück Avocado
- 1-2TL Zitronensaft
- Kleines Stück Ingwer
- Wasser nach Bedarf

ZUBEREITUNG:

Den Apfel waschen, grob zerkleinern, grüne Blätter gründlich waschen Banane und Avocado in grobe Stücke schneiden. Gemeinsam mit restlichen Zutaten in einen Mixer geben und gründlich pürieren. Wasser nach Belieben dazugeben.