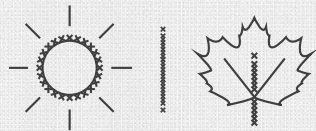


Süßer grüner Smoothie



Sei amol g'riasig!

Zutaten

FÜR 2 BIS 3 GLÄSER

- 1 mittelgroßer, säuerlicher Apfel
- 1 mittelgroße, vollreife Birne
- 1 Hand voll Spinat
- Saft einer ½ Bio Zitrone
- 300 ml eiskaltes Wasser

Zubereitung

- 1 Apfel, Birne und Spinat gut abwaschen. Birne und Apfel vom Kerngehäuse befreien, kleinschneiden und in einen Hochleistungsmixer oder Smoothiemaker einfüllen.
- 2 Spinat klein zupfen und dazugeben. Die Zitrone auspressen und den Saft zu den restlichen Zutaten geben.
- 3 Wasser hinzufügen und fein mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist, einfach mehr eiskaltes Wasser zugeben. Gleich genießen!

Tipp

Dieser Smoothie ist ideal zum Verwerten bzw. Retten von schrumpeligem Obst.