



Fruchtig Grüner Smoothie

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste Die Menge ergibt 1,5 Liter Smoothie:

4 Händevoll frischen Spinat, 2 Stück Apfel (süß), 2 Stück Banane, 2 Spritzer Saft einer frischen Zitrone, 900 ml Wasser.

Zubereitung:

Die Bananen werden geschält, alle andere Zutaten werden kurz abgewaschen.

Früchte kommen unten in den Mixer und der Spinat kommt oben drauf. Mixer mit dem Wasser auffüllen und kurz durch mixen, bis ein feines Getränk entsteht. Bei Bedarf mit dem Stopfer etwas nachhelfen.

Wichtig ist, dass der Mixer nicht heißläuft - also lieber öfters aber kurz mixen - so werden die Vitamine am besten geschont.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf...

www.laiseacker.de

Guten Appetit!



www.LAISEACKER.de