



Grüner

Smoothie



Grüner Smoothie

Zutaten

für 1 Personen

½ Herz	Römersalat (oder 1 Handvoll jungen Blattspinat)
1	reife Birne
1	grüner Apfel
1	kleines Stück Staudensellerie
1	kleines Stück Ingwer
150 ml	Wasser
10	Stachelbeeren
Etwas	Zitrone (Saft)
5 cm	großes Stück Gurke (optional)

Zubereitung

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

Tipps

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