

Einsteiger-Smoothie für das ganze Jahr:

Ergibt 1 Portion 0,5 Liter für 1 Tag

Zutaten:

- 1 großer Apfel (insgesamt ca. 200g)
- 1 kleine Banane (ca. 100g Fruchtfleisch ohne Schale)
- 1 Handvoll Babyspinat ODER 1 Handvoll Wildkräuter wie z.B. Brennnessel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Stück Ingwer
- 150 ml Wasser

Zubereitung:

Alles in einen Mixer geben und mixen.