

SMOOTHIES

SCHNELL GEMACHT UND SUPER LECKER

Zutaten:

Grüner Smoothie:

Für 2 Personen

1/2 Apfel

1/2 Banane

1/2 Zitrone ausgepresst

1/2 Avocado

50g frischer Blattspinat

150ml Wasser

Beschreibung:

Die Zutaten vorbereiten: Obst und Gemüse waschen, Apfel und Avocado entkernen. Alle Zutaten in den Mixer geben. Je nach gewünschter Konsistenz, das Wasser anpassen!

An kühlen Tagen - Eiswürfel benutzen.

Pro Portion ca. 100 kcal

Gesamt: ca. 190 kcal

