

SMOOTHIES

SCHNELL GEMACHT UND SUPER LECKER

Zutaten:

Orangen Smoothie:

Für 2 Personen

1/2 Banane

1/2 Apfel

1 1/2 Orange

1/2 Zitrone ausgepresst

1 EL Leinöl

ca. 250 ml Wasser

1 cm Bio-Ingwer

4 Eiswürfel bei Bedarf

Beschreibung:

Die Zutaten vorbereiten: Obst waschen, Apfel entkernen, Orangen und Ingwer schälen & Zitrone auspressen. Alles in den Mixer geben.

An kühlen Tagen - Eiswürfel benutzen.

Pro Portion ca. 150 kcal

Gesamt: ca. 300 kcal

