



Grüner Smoothie

Zutaten für 1 Portion

- ½ Apfel
- ½ Banane
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Leinöl
- 1 TL frischen Ingwer
- 200 ml Wasser

Zubereitung

- Apfel und Banane in kleine Stücke schneiden.
- Ingwer schälen und klein schneiden.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie pürieren.