



Rezept Smoothie

(Katharina Neuhaus)

350 ml Saft (Orange / Mango / ...)

halbe Zitrone

Hand voll frischen Spinat

1 Kiwi

1 Apfel

1 Banane

evtl. Orange

3-4 getrocknete, weiche Datteln zum Süßen

Zubereitung:

Den Saft, den Zitronensaft vermischen.

Die Früchte schälen (oder ganz lassen, wenn Sie einen Hochleistungsmixer haben) und zu dem Saft geben, vermischen.

Zum Schluss den Spinat und die Datteln dazu-mixen.

Der Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt! 😊