



Grüner Smoothie

Zutaten (für ca. 800 ml)

200 ml Milch (Kokosmilch)
500 ml Wasser
200 g grüne Blätter (z.B. Spinat)
1/2 Apfel
1/2 Banane
1 Orange

Zubereitung

Die Milch, das Wasser sowie den Spinat zusammen auf mittlerer Stufe mixen. Dann den Rest dazu geben. Auf höchster Stufe weiter mischen, bis alles gut zerkleinert ist. Direkt trinken oder zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Wohl!