

Rezept

Mrs.-Giersch-Smoothie mit Apfel

Ein Rezept von Mrs.-Giersch-Smoothie mit Apfel, am 11.12.2024

Zutaten

1 Banane	1 Orange
1 Apfel	1 Handvoll Spinat
1 Handvoll Giersch	ca. 500 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal

Zubereitung

1. Die Banane und die Orange schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Banane, Orange und Apfel in den Mixer füllen.

2. Den Spinat und den Giersch waschen, die Blätter vom Giersch abzupfen und mit dem Spinat in den Mixer füllen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.