

# Smoothie

Zutaten für ca. 1Liter:

1 Handvoll Feldsalat (oder alternativ: Chinakohl, Spinat,...)

1 Apfel mit Schale

1 Banane geschält

Saft von zwei Orangen

Eventuell: kleines Stück Ingwer mit Schale; 1 Amngo oder Avocado geschält und entkernt

250 ml Wasser

Zubereitung:

- Zutaten waschen, schälen und klein schneiden
- alle Zutaten in den Mixbehälter geben und ca. 1 Minute mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat

"Schmeckt lecker und ist gesund!"