

Smoothie- rezept

für 2 Portionen
(Extra)

Zutaten:

300 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

1-2 reife Bananen

1 Apfel

250 ml Orangensaft

½ Zitrone

1 Esslöffel Honig

Zubereitung:

Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone auspressen. Alle Zutaten zusammenfügen und fein pürieren.

Wer mag, fügt noch ein paar Spinatblätter hinzu.