

Power Smoothie



ZUTATEN (6 Personen)

| Salatgurke | | Apfel | | Handvoll Spinat (TK oder frisch) oder
4 Blätter Grünkohl | | Handvoll Minze |
| Banane oder gefrorene Zucchini | | Limette (der Saft) |
| EL Leinsamen

ZUBEREITUNG

Gurke, Apfel, Spinat und Minze waschen. Gemüse und Obst grob zerkleinern, dabei Kerne und Stiele entfernen. Alles zusammen mit dem Limettensaft und den Leinsamen in einen Mixer geben.
Zur smoothen Konsistenz mixen!

